

aaptos

Schaff' Dir einen

Friedensgeist!

Gewaltprävention im Alltag

Rotraud A. Perner

Wollen wir weiterhin den vielfältigen „Gesichtern“ der Gewalt ausgeliefert sein?
Oder wollen wir Frieden – Befriedung – Befriedigung?

Dann müssen wir den unkontrollierten Kampfgeist aufgeben und uns stattdessen einen Friedensgeist erarbeiten – oder abschauen.

Wir lernen am Modell:
dem unserer Vorbildpersonen, und die kommen heute weniger aus der Familie als aus Film und Fernsehen.

Einen „Friedensgeist schaffen“ heißt:

- Eigene, wie fremde Gewaltbereitschaft schon im Ansatz erkennen,
- eigene Aggressionen beherrschen lernen und in Kraft umwandeln,
- eigene Ziele in Sprache ausdrücken,
- eigene Grenzen verteidigen und
- andere zu einem Miteinander statt Gegeneinander zu motivieren.

In diesem Grundsatzwerk zeigt R. A. Perner, Juristin, Psychotherapeutin und Sozialpädagogin – basierend auf ihrer mehr als 30jährigen Forschungsarbeit – auf, wie Frieden „gemacht“ werden kann.

aaptos

1100 Wien, Laxenburger Straße 13
Coverentwurf & Layout: adk-media / Esther Crapélle
Druck: Druck und Verlag Ernst Denkmayr GmbH, Linz

ISBN: 3-901-499-06-6

Rotraud A. Perner

SCHAFF' DIR EINEN FRIEDENSGEIST!

Gewaltprävention im Alltag

 Klicken Sie auf das Kapitel, um zur jeweiligen Seite zu springen

Klicken Sie auf das Kapitel, um zur jeweiligen Seite zu springen

Klicken Sie auf das Kapitel, um zur jeweiligen Seite zu springen

Vorwort

Die ersten Sätze dieses Buches schrieb ich im Juli 1998. Ich plante, die nächsten acht Wochen all meine Erfahrung aus mehr als dreißig Arbeitsjahren als Juristin, Psychotherapeutin und Erwachsenenbildnerin zu komprimieren und möglichst vielen Menschen zur Verfügung zu stellen: als Denkanstoß, als Motivation zur Verbesserung ihrer Beziehungen und als nachvollziehbare Methode für den Alltag. Ich wusste aus der Vergangenheit, dass ich täglich fünf bis – Musenkuss! – zwanzig Seiten schreiben kann, wenn mein Arbeitstag nicht durch den Wechsel von Beratungstätigkeiten, Bürokram und Publikumsauftritten zerrissen ist. Das Ziel schien realistisch. Meine Motivation war hoch – immerhin brauchte ich das Buch dringend als Arbeitsbehelf für mein Projekt der „Gewaltfreien Bundesländer". Und auch die Stimmung, in der ich meinem Gesprächspartner an jenem besinnlichen Abend 1998 das Wort gab, ihm das Buch zu widmen, bestärkte mich noch mehr in meiner Arbeitsfreude.

Nunmehr schreibe ich die letzten Sätze – und es ist Jänner 2001. Es war das Schulkapitel, das mir so gar nicht aus der Feder oder besser: in den Laptop wollte.

Als Psychoanalytikerin gewohnt, eigene Seelenanteile zu hinterfragen, kam ich bald auf die Idee, der „Geist" meiner Lehrereltern könnte hier meinen Intentionen zuwider gewirkt haben: Beide waren öffentlich originelle Bildungsbürger, daheim sehr strenge und „schlagkräftige" Disziplinfanatiker. Anderen Menschen etwas „beibringen" zu wollen, enthält immer auch einen Machtanspruch – und damit Gewalt.

Wäre ich abergläubisch, so würde ich überhaupt fantasieren, böse Geister wollten dieses Buch verhindern! So erinnere ich mich an einen Sonntag im Oktober 1998, als ich mitten im schönsten Schaffensrausch mit meinem Sessel zusammenbrach. Ich holte mir einen anderen. Auch dieser brach innerhalb der nächsten Stunde zusammen. Der dritte hielt zwar dann durch, dafür gab der Drucker seinen Geist auf. Später wurden noch ein weiterer Drucker sowie ein Laptop Opfer der feindlichen Mächte. Jedes Mal, wenn ich in Schreibklausur ging, um endlich die

restlichen „angeschriebenen“ Kapitel zu vervollkommnen, wurde ich krank oder zumindest so schwer gekränkt, dass ich meine Kreativität zur Heilung meiner Seelenwunden benötigte ... Bei dieser Gelegenheit möchte ich mich bei all jenen bedanken, die mich durch eifriges Zuhören und Nachfragen darin bestärkt haben, dieses Projekt trotz aller Widrigkeiten nicht aufzugeben.

Wenn meine Mutter – eine verhinderte Modeschöpferin – nähte und sich in den Finger stach, sagte sie regelmäßig: „Das Kleid wird schon ein Erfolg!“

Ich hoffe, dass es diesem Buch auch so ergeht: Es möge Folgen haben – zeigen, wo man selbst herzoffen auf Menschen zugehen kann, die einem weh getan haben, vor denen man vielleicht Angst hat oder auch alte Vorbehalte/Vorurteile. Es soll aber auch zeigen, wo man einen vermittelnden Dritten braucht, weil man noch keine beFRIEDigende Umgangsform gefunden hat.

In diesem Sinne möchte ich dem Buch mein Lebensmotto voranstellen:

„Nicht mitzuhassen, mitzulieben bin ich da.“
SOPHOKLES, Antigone

TATORT ÜBERALL?

11. Juli 1998, Nordirland: Mitglieder des evangelischen Oranierordens marschieren durch Ballymoney, 40 Kilometer nordwestlich von Belfast.

Einer wirft einen Sprengsatz in das Haus eines „ökumenischen“ Paares: Vater Raymond Craig ist Protestant, Mutter Chrissie Quinn Katholikin. Die beiden können sich retten. Drei ihrer vier Söhne, 8, 9 und 10 Jahre alt, sterben in den Flammen. Der vierte hatte außer Haus bei seiner Großmutter genächtigt.

15. Juli 1998, Niederlande: Weltweit berichten die Fernsehanstalten, dass im niederländischen Badeort Zandvoort im Appartement eines im Ausland Ermordeten Tausende Pornos mit ein bis zweijährigen Kleinkindern sowie Kundenadressen aus aller Welt beschlagnahmt wurden. Offiziell hatte der Tote ein kleines Computergeschäft betrieben – sein, wie sich nun herausstellte, Millionenvermögen machte er durch Vertrieb des Pornomaterials über Internet. Nachdem er der belgischen Bürgerinitiative zur Aufklärung von Kindesmisshandlung „Werkgroep Morkhoven“ belastendes Material zugespielt hatte, wurde er auf der Flucht nach Italien ermordet.

Zwei Antlitze der Gewalt: Auf der einen Seite „ehrbare“ Bürger, die sich „im Recht” wähnen, ihr Demonstrationsrecht – so wie sie es interpretieren und wie sie es von früher gewohnt sind – auszuführen und Hindernisse ganz offen mit Gewalt aus dem Weg zu räumen; auf der anderen Seite moderne Folterknechte, die verrohten Schaulustigen geheim gegen exquisite Bezahlung sexualisierte Hinrichtungen liefern. Zwei Antlitze von vielen. Zwei Antlitze, die die meisten von uns nicht sehen wollen – weder bei anderen noch bei sich selbst.

Als ich Ende April 1998 von der steirischen Soziallandesrätin Dr. Anna Rieder – und ebenso im März 1999 von ihrer niederösterreichischen Kollegin Traude Votruba – beauftragt wurde, in diesem österreichischen Bundesland, das oft als das „Grüne Herz“ der Bundesrepublik bezeichnet wird, eine Plattform Gewaltfreie Steiermark zu beleben, konnte ich ihr ein Konzept anbieten, das ich in meiner mehr als dreißigjährigen

Berufspraxis als Juristin, Psychotherapeutin und Gemeinwesenarbeiterin entwickelt, verbessert und erprobt hatte. Dieses multimediale Modell einer umfassenden Gewaltprävention geht von folgenden Standpunkten aus:

1. Wenn wir friedlich zusammenleben wollen, müssen wir Gewalt zu verhindern versuchen – wir alle. **Gewaltprävention** muss umfassend sein und darf daher **nicht** nur **an einzelne Berufsgruppen** wie die Fachleute des Kriminalpolizeilichen Beratungsdienstes, Lehrerschaft, Kinderschutzexperten oder Notruffrauen **wegdelegiert** werden.

2. Lippenbekenntnisse oder Spendenaktionen „Wider die Gewalt" dürfen zur Gewissensberuhigung nicht ausreichen; es ist aktives Handeln gefordert, nämlich aktiv auf Gewalt zu verzichten und ohne Gewalt gegen Gewalt zu protestieren, wo immer sie sich breit machen will.

3. Gespräche mit Menschen, die Gewalt ausgeübt oder erfahren haben, zeigen: **Kaum** jemand verfügt über **Modelle für** gewaltverhütendes Verhalten. Daher erscheint es mir zynisch, von Menschen **gewaltfreies Verhalten** zu erwarten ohne ihnen Vorbilder und Anleitung zu vermitteln.

4. Wenn wir **Modelle** gewaltfreien Verhaltens propagieren wollen, brauchen wir Menschen, die dies in einer Form **vorleben**, die verständlich, nachvollziehbar und – wohltuend ist.

5. Gewalt kommt nicht „von irgendwo" her – **jede Gewalttat hat eine Historie**. Wenn wir Gewalt vermeiden wollen, müssen wir sie bereits im Ansatz erkennen können. Und wir müssen wissen, dass Gewalt unterschiedlich wahrgenommen, empfunden und verarbeitet werden kann; Deutungsversuche, wann und wo Gewalt beginnt und was unter diesen Begriff fällt, stellen deshalb oft selbst Anlässe für Gewalt dar – nämlich für verbal gewalttätig geführte Definitionsstreitigkeiten, in denen Gegenmeinungen abgewertet und ihre Vertreter/innen verächtlich gemacht werden.

6. Jeder Gewalttat wohnt eine interpersonelle oder intrapersonale **Dynamik** inne. Wenn wir daher Gewalt vermeiden wollen, müssen wir

mehr über unser Menschsein und unsere **Reaktionsmuster** wissen und: wie man zur rechten Zeit destruktiven Impulsen Einhalt gebietet.

7. Den Grundkonflikt jeder Gewalttat sehe ich in **zerstörerischer Konkurrenz**: Man kommt einander nahe, zu nahe, vergleicht sich, wird begehrlich, neidisch und wähnt sich benachteiligt. Dieses unangenehme Gefühl versucht man durch Vergrößerung des eigenen und Verkleinerung oder Vernichtung fremden Machtpotentials zu beseitigen. Wenn wir also Gewalt vermeiden wollen, müssen wir Konkurrenz und damit Dominanzbedürfnisse und Unterlegenheitsgefühle bewusst wahrnehmen und gemeinsam bewältigen.

8. Wenn wir nicht wie Urmenschen Fäuste sprechen lassen wollen anstelle des Mundes, müssen wir unsere Sprache einsetzen: Wir brauchen **Worte**, um uns einander irrtums- und widerspruchsfrei zu erklären – und nach den **Verhaltensalternativen** und **Problemlösungen** zu **suchen**, die für beide akzeptabel sind. „Schlagworte” sind es nicht.

9. Wenn wir Gewalt vermeiden wollen, müssen wir in einem friedlichen Sinn zusammenarbeiten und ein Kraftfeld von **Konkurrenzverzicht** aufbauen. Um ein Kraftfeld zu formen, braucht es zumindest dreier Menschen oder Teams oder Organisationen, die im Gleichsinn zusammenwirken.

Das ist der Grundgedanke meines Projekts von „Gewaltfreien Bundesländern“. Je mehr sich anschließen und aktiv mitgestalten, desto größer wird die Wirksamkeit des Feldes.

Die drei wichtigsten Berufsgruppen mit der größten regionalen Breiten- wie Tiefenwirkung als Informanten, Erklärer und Vorbilder sind Lehrerschaft, Sicherheitskräfte und – Pfarrer.

Gerade auf sie, die Nachfolger des gewaltlosen Jesus, wird immer vergessen, wenn es darum geht, die Friedensbotschaft unters Volk zu bringen. Man phantasiert sie entweder als dem realen Leben entfremdete, in höheren Sphären schwebende Propagandisten unlebbarer Idealvorstellungen – oder erlebt sie im Gegenteil als gewalttätige

Negativmodelle, die „Wasser predigen und Wein trinken“. Man schaut zu wenig auf diejenigen, die vital und bodenständig ihre Kraft leben und auf Gewalt verzichten – auch wenn es ihnen oft sichtbar schwer fällt.

10. Wenn wir Gewalt vermeiden wollen, müssen wir **neben dem Kampfgeist** auch einen **Friedensgeist** zu eigen haben – und dieser sollte ausgleichend wirksam werden, damit wir nicht zu Gewalttäter/innen werden.

Dieses Buch soll dazu beitragen, dass jeder und jede seinen / ihren persönlichen Friedensgeist erschaffen kann – in Gedanken, Worten und Taten.

Hinweis:
Namen von Autor/innen, deren Werke im Literaturverzeichnis am Ende des Buches enthalten sind, werden im Text durch Großschreibung ausgewiesen.

DIE WURZELN DER GEWALT

„Die Reduktion auf einige wenige Ursachen dürfte jedoch bei einem so vielschichtigen Phänomen wie Gewalt ein aussichtsloses Unterfangen sein.“

Udo RAUCHFLEISCH, Fehlender Sinn, fehlende Beziehungen: Ursachen der neuen Gewalt?

Verlust der Einigkeit

Gewalt entsteht aus Zwietracht – wenn zwei sich feindlich gegenüberstehen.

Das Wort Entzweiung beinhaltet den Hinweis auf ein dynamisches Geschehen: Zuerst müssen die zwei eine Einheit gewesen sein, sonst gäbe es ja keine Entzweiung, sondern es wären von vornherein zwei unabhängige Teile da. Wenn aber die zwei einmal eins waren, dann ist Entzweiung ein Stadium, von dem aus gesehen die Zukunft offen ist für neuerliche Einigung – oder all die Positionen, die zwei zueinander einnehmen können: gegeneinander, aber auch nebeneinander, hintereinander, übereinander, untereinander, miteinander.

Entzweiung ist daher auch eine Beziehungsform: Zwei voneinander unabhängige Teile stehen vorerst weder in Kontakt noch in Beziehung. Was sie teilen, ist in diesem Sinn nur der Raum, in dem sie sich zur gleichen Zeit befinden. Erst wenn sie beginnen, einander „Botschaften“ zu senden, setzt ein Prozess des Beziehungsaufbaus ein. Das kann beispielsweise auch die Botschaft sein: Komm mir nur nicht näher – setze Dich nur nicht in Beziehung zu mir. Es kann auch die Botschaft sein: Mach mir Platz! Oder: Wage es nur nicht, eine Gefühlsreaktion bei mir auszulösen! Was natürlich eine unlösbare Aufgabe ist, denn: Unsere Gefühle machen wir uns selbst.

Wenn wir wähnen, jemand anderer wäre verantwortlich dafür, welche Gefühlsregungen uns durchfluten, haben wir die Einigung „in uns selbst“ verloren: Wir sind dann oft sogar „außer sich“ vor Wut, Angst.

Übung 1:

- *Denken Sie an irgendeine kleine Unannehmlichkeit der letzten Zeit. Bitte eine kleine – keine große Katastrophe!*
- *Erinnern Sie sich an die Gefühle, die Sie in dieser Situation bei sich gespürt haben.*
- *Identifizieren Sie das stärkste Gefühl, in dem sie seinen Namen denken. Nehmen wir zum Beispiel „Ärger“.*
- *Machen Sie nun den Ärger stärker. (Wahrscheinlich werden Sie merken, dass Sie auch stärker zu atmen beginnen.)*
- *Steigern Sie den Ärger zur Wut. (Jetzt bahnt sich vermutlich schon ein wildes Schnauben an – oder sie pressen die Lippen fester aufeinander und halten den Atem zurück.)*
- *Geben Sie nun zur Wut eine gehörige Portion Verzweiflung.*
- *Und vielleicht mögen Sie noch eine Spur Hoffnungslosigkeit dazumischen ... Und dann*
- *tröpfeln Sie schnell Selbstvertrauen ein und*
- *die Gewissheit, dass Sie alles einrenken können.*
- *Verstärken Sie Ihren Gefühls – Cocktail mit einer kräftigen Portion Gelassenheit,*
- *geben Sie ausreichend Zuversicht dazu und wenn Sie mögen:*
- *viel Vitalität.*
- *Runden Sie das Ganze mit Lebensfreude ab.*
- *Genießen Sie Ihre Selbstprogrammierung – Sie haben sich nur „bewusst“ gemacht, was Sie üblicherweise blitzschnell und daher weitgehend unbewusst als Routineprogramm ablaufen lassen.*

So wie wir Speisen aus vielerlei Zutaten und Gewürzen schmackhaft machen oder wie ein Komponist sein Musikstück aus vielerlei Tönen und Instrumentierungen schafft, „mixen“ wir unsere Gefühlsreaktionen aus den vorhandenen „Lebensmitteln“ – und meist schmeckt uns nicht einmal, was wir da produzieren. Dennoch wechseln wir weder das Kochbuch noch das einzelne Rezept.

Bleiben wir bei der Analogie zum Kochen: wir lassen sozusagen die „Milch der frommen Denkungsart“ unbeaufsichtigt brodeln und anbrennen – wir lassen unseren Gefühlsstrom unbedacht losstürmen – und wundern uns, wenn dann Herd, Topf und Milch unbrauchbar werden – wenn wir selbst als Körper-Seele-Geist-Einheit ungenießbar werden.

Trennung von Geist und Seele

Wenn wir spüren, dass Gewaltimpulse in uns aufsteigen, heißt das, der Körper trennt sich von Geist und Seele. Wir verlieren unsere leibseelischgeistige Einheit.

***Übung 2**:*

- *Holen Sie Ihr Erleben aus der vorigen Übung wiederum in Erinnerung. (Sie dürfen natürlich auch eine andere Situation als Übungsfall auswählen!)*
- *Fühlen Sie Ihr seelisches Gefühl – Ihren Ärger.*
- *Spüren Sie jetzt nach, was Sie gleichzeitig in Ihrem Körper empfinden: wie ist ihre Atmung? Wie ist ihr Muskeltonus – wie weit sind ihre Muskeln angespannt oder entspannt? Wo spüren Sie, dass Sie Ihre Muskeln anspannen?*
- *Und welche Gedanken ziehen gleichzeitig durch Ihren Kopf? Welche Stimmen hören Sie und was sagen die? Bekommen Sie Aufforderungen zu kämpfen oder hören Sie das Gegenteil?*
- *Und: Haben Sie eine Vorstellung, was aus diesem Zustand heraus die nächsten Handlungen sein könnten – bei Ihnen oder bei anderen?*
- *Überprüfen Sie jetzt, ob Sie in Ärgersituationen all diese Teilbereiche Ihres Erlebens gleichzeitig bewusst wahrnehmen oder ob Ihnen nur der eine oder der andere Teilaspekt zugänglich ist.*

Wie die Tiere ...

In der Verhaltenspsychologie heißt das dann „Übersprungshandlung”: Das Stammhirndenken überlappt das Großhirndenken.

- Im Stammhirn, dem entwicklungsgeschichtlich ältesten Teil unseres Gehirns, haben wir diejenigen archaischen Verhaltensweisen eingespeichert, die uns Tieren gleichen lassen: Kämpfen, Flüchten, Totstellen.
- Im Großhirn, der entwicklungsgeschichtlich jüngsten Gehirnpartie, wohnt die Fähigkeit, über eine oder mehrere mögliche Zukunftsfolgen oder über sich selbst nachzudenken und – die Sprache.

Wenn wir nun mit einer Person Raum – und Zeit – teilen, reagieren wir primär unbewusst wie Tiere auf die nonverbalen – nichtsprachlichen – Botschaften, die wir üblicherweise ohne große Bewusstheit aussenden:

- *Geruch*. Dieser ist nichts anderes als Signal für unsere leibseelischgeistige Befindlichkeit und die ändert sich, je nachdem, was wir gegessen oder getrunken haben (denken wir nur an den typischen Geruch eines erhöhten Cholesterinspiegels!), ob wir Angst haben (denken wir an den typischen Geruch von Angstschweiß und wie beispielsweise Hunde darauf reagieren – sie attackieren dann häufig), depressiv sind oder sexuell ansprechbereit.

Je nach aktueller Ausschüttung an Gehirnbotenstoffen signalisieren wir unsere Schwäche- oder Stärkezustände und damit auch unsere Grenzen: Halt! Nicht näher! Wir markieren ebenso unser Revier wie Tiere – und wenn es durch Zigarettenrauch ist! Allerdings sind wir nicht so instinktsicher, diese Duftmarken auch zu beachten – uns bewusst zu machen – und kommen daher häufig Personen zu nahe, die wir eigentlich „nicht riechen können“, was im Klartext heißt: Nicht so nahe wie Geruchsdistanz! Und dann wundern wir uns, wenn wir aggressiv reagieren oder mit Aggressionen „in die Flucht geschlagen“ werden.

- *Geschmack*. In diesem Zusammenhang sollten wir Menschen in unserer sexuellen Annäherung bedenken, dass unser Geschmacksinn uns ebenso signalisiert, wenn wir jemand „nicht schmecken können“, was im Klartext heißt: Nicht so nahe wie Kussdistanz! Die Immunsysteme passen nicht zusammen! Leider wählen aber viele Menschen ihre Partner/innen nach dem Aussehen – oder Finanzkraft, gesellschaftlicher Position oder Einfluss – und nicht nach Geruch und Geschmack. Wenn aber doch, dann verändert sich oft der eine oder die andere dadurch, dass er oder sie ihren Stoffwechsel durch Giftstoffe verändert und belastet. Durch Alkohol beispielsweise. Sie sind dann nicht mehr „dieselbe“ Person, vorerst körperlich riechbar und schmeckbar, in der Beziehungserfahrung auch geistig – seelisch, denn Alkohol verändert wie jede Droge die Persönlichkeit und damit auch die Sicht der Welt und das Verhalten.

- *Anblick*. Was wir optisch wahrnehmen, ist unsere **Lichtabstrahlung**. In ihr wird deutlich, wie wir gestimmt sind, was wir denken, fühlen. Denken wir nur an den „lieben“ – liebenden – und den „bösen“ Blick – den hassenden – und die vielen

Botschaften, die durch unsere Mimik, Gestik, Körperhaltung, Bewegung „verkörpert“ werden.

Wir sagen ja auch, „die Augen sind der Spiegel der Seele“. So kann man am „ver-schlagenen“ Blick erkennen, ob jemand seinen „offenen“ Kinderblick durch zu viele Gewalterfahrungen verloren hat: mit jedem Schlag gehen die Augen ein Stückchen zu und damit gleichzeitig Vertrauen in die Welt verloren, bis sie zu ganz kleinen, zusammengekniffenen Sehspalten verengt sind.

- *Laute*. Wenn wir Töne von uns geben – Keuchen, Seufzen, Stöhnen, Wimmern, Lachen, Pfeifen, Gesang, Geschrei, Worte und Sätze – lassen wir unser Atmen in unterschiedlicher Weise „laut“ werden. Je intensiver und zielgerichteter, je energievoller wir unseren Atem auf eine andere Person loslassen, desto mehr Kraft senden wir in deren Richtung. Üblicherweise bewirkt die „Lautstärke“, ob diese Kraft wohltuend wirkt oder schädigend – je nachdem, was bewusst oder unbewusst gewünscht und bezweckt wird. Und je nachdem wird die andere Person angezogen oder abgestoßen, herbeigelockt oder vertrieben werden.

Menschen allerdings, die ausschließlich sich selbst und insbesondere ihr Innenleben wahrnehmen und nicht drauf achten, was andere tatsächlich sagen oder tun, werfen ihren Mitmenschen oft schon vor, „Schrei’ mich nicht an!”, wenn diese beim Sprechen nur ein wenig intensiver atmen – beispielsweise, weil sie sich betont abgrenzen wollen, oder weil sie die Bedeutsamkeit des Themas hervorzustreichen suchen. Daran kann man deutlich erkennen, wie viel Kraft im Ein- und besonders im Ausatmen liegt.

Ob Duftwolken, Geschmacksnoten, Licht- oder akustische Wellen: Wir strahlen ab, wir senden aus und empfangen. Wir leben und erleben „Wellen“. Frequenzen. Strom-Muster. Alles, was lebt, vibriert zwischen zwei Polen, dem Pluspol und dem Minuspol. Wenn keine Wellenbewegung mehr wahrgenommen wird – wenn wir beispielsweise nur mehr die „Null-Linie“, die „flatline“, am Monitor sehen – sprechen wir vom Zustand des Todes. Appelle wie „Nur keine Wellen!“ heißen

daher im Klartext: „Sei nicht lebendig! Stell Dich tot!“ oder sogar: „Sei tot!”

Wo Menschen aber lebendige Beziehungen zu einander pflegen, werden wir immer wieder die Phänomene beobachten können, die in unserer Alltagssprache heißen: „es hat gefunkt“, „zwischen denen läuft was“ – nämlich Energie – und „die sind auf einer Wellenlänge“, oder „jemand ist geladen“ und „wird gleich explodieren“.

Gehirnstrommuster

Unsere Gehirnstrommuster machen wir selbst – durch das, was wir denken. **Jeder Gedanke ist ein chemisch-elektrischer Prozess im Gehirn** und löst weitere Körperreaktionen aus. Und wenn es nur das Aufstellen unserer feinsten Härchen ist. Oder ein unbewusst bleibender Muskelreflex in den Oberarmen, zuzupacken. Wird solch ein Impuls ausgeführt, wird diese bioelektrische Aufladung „ausgedrückt“. Wenn aber nicht, wird dieses bisschen „Mehr“ an Energie im Körper zurückgehalten, verstärkt die „Aufladung“ und belastet den leibseelisch-geistigen Stoffwechselprozess, macht uns „bedrückt“ – spürbar durch „dicke Luft“ – bis irgendwann dann doch das Seelengewitter mit „Blitz, Donner und Regen“ – wutverzerrtem Gesicht, Geschrei und Tränen – ausbricht. Irgendwann. Zu unpassender Zeit. Bei unbeteiligten Personen. Oder immer und überall – wenn chronische Gewitterstimmung herrscht.

Erinnern wir uns an den Physikunterricht in der Schule: da haben wir mit Tierfellen und Glasplatten demonstriert bekommen, wie **„Reibung“** Elektrizität erzeugt. Vielleicht haben wir auch als Kinder mit Feuersteinen versucht, Funken zu schlagen. Und später, in der Tanzschule haben wir gemerkt, wie wir uns durch Körperreibung sexuell aufladen können: Körper macht sich zur Paarung bereit. Und wenn – oder weil – Letzteres nicht erlaubt oder durchführbar war, hat sich sexuelle Aufladung in aggressive verwandelt. In brüllendem Gesang, ordinären Sprüchen, Bosheitsakten oder Vandalismus ... Das Sexualzentrum und das Aggressionszentrum liegen im Gehirn nahe beisammen, sodass es leicht zu „Übersprungshandlungen“ kommen kann. Statt einander zu lieben, können wir einander ja auch bekämpfen.

Je höher die bioelektrische Aufladung im Körper, desto größer wird die Kampf- oder Fluchttendenz – je nachdem, ob man sich dem Gegner über- oder unterlegen fühlt.

Verlust der Sicherheit

Gewalt entsteht aus Unsicherheit. Wenn wir uns sicher fühlen, befinden wir uns in einem leibseelischgeistigen Zustand, in dem die aktuellen Herausforderungen unseren verfügbaren Schatz an Erfahrungen und Techniken zur Problemlösung höchstens minimal überwiegen. Wir fühlen uns bestenfalls herausgefordert, zu zeigen, was wir vermögen, aber nicht überfordert im Bewusstsein, „nicht einmal eine Ahnung zu haben“, wie es weitergehen könnte.

Zukunftsvisionen

Wenn wir uns sicher fühlen, heißt das, unsere Zukunftserwartungen stimmen mit unseren gegenwärtigen Ressourcen und vergleichbaren Erfahrungen aus der Vergangenheit weitgehend überein. Oder anders formuliert: Unser augenblickliches Selbst-Bild entspricht im Großen und Ganzen unserem Ideal-Ich. Wenn hingegen unsere Vorstellung, was wir in der aktuellen Situation alles können sollten, von unserem tatsächlichen Können wesentlich abweicht, fühlen wir uns klein. Wahrscheinlich tauchen auch unangenehme Erinnerungen an die Hilflosigkeit der Kindheit auf. Dann spüren wir das Gefühl von Unsicherheit. Wir geraten in **Stress**.

Unsicherheit birgt in sich die Gefahr des Verlustes der psychischen Identität: Häufig erleben Menschen dabei eine Art **„inneres Zittern“** (Absinken des Dopaminspiegels), Nachlassen der Muskelspannung – „Butterknie“ – und Phantasien, ihr Körper wäre dabei, sich in Einzelteile aufzulösen. Manche setzen sich dann nieder und holen sich so den notwendigen „sicheren Halt“ mit Hilfe der Schwerkraft. Manche handeln weniger bewusst und lassen sich automatisch sinken, fallen oder werden gleich schwindlig. Oder versuchen durch Aggression wieder „hoch“ zu kommen.

Andere wiederum versuchen über die **Zukoppelung zu etwas oder jemand Größerem, Stärkeren** wieder Sicherheit zu gewinnen: Sie wäh-

len dafür eine Ideologie, die Zugehörigkeit zu einer Sicherheit spendenden Gruppe oder das Andienen an eine Autoritätsperson. Sie vertrauen „der Wissenschaft“ oder einzelnen Wissenschaftlern und dabei insbesondere dem *„Dogma von der heilvollen Allmacht der künftigen Computer“* (H.-E. RICHTER). Sie suchen Sicherheit außen statt innen – und verzichten so auf die Mühe, Selbst-Vertrauen zu erarbeiten.

Angstabwehr

Und wieder andere suchen Sicherheit, indem sie Macht und Kontrolle über andere ausüben – andere, von denen sie fantasieren, dass diese ihre Sicherheit gefährden. Die Psychoanalyse nennt dies die Abwehrform der Projektion: Was bei sich selbst nicht wahrgenommen werden darf, wird bei anderen verstärkt wahrgenommen oder künstlich herbeigeführt, damit es dann bei anderen wahrgenommen werden kann. „Nicht ich bin klein und hilflos, sondern ich bin so groß und mächtig, dass Du klein und hilflos bist“ oder „Nicht ich habe Angst, sondern ich bin so, dass Du Angst haben musst“.

In ihrem Buch über die Lust am Krieg weist Barbara EHRENREICH nach, dass nicht die Jagd als gezielte Fleischbeschaffung den Ursprung der Gewalt gegen Tier und Mensch bildet, sondern die Angst der vorwiegend noch aasfressenden Menschen der Frühzeit, Beute von Raubtieren zu werden: *„Lange vor dem jagenden Menschen muß es den gejagten Menschen gegeben haben.“* Das schließt sie unter anderem aus den Gemengelagen von Tier- und Menschenknochen, aus den Analysen von Schädelfrakturen, die vormals als Mordverletzungen interpretiert wurden, sich in späteren Untersuchungen aber als Folge von Raubtierbissen herausstellten, und aus dem nunmehr besser erforschten Angriffsverhalten von Raubtieren gegenüber Primaten und Hominiden. Außerdem datiert die Großwildjagd Schätzungen zufolge erst als siebzig- bis neunzigtausend Jahre alt. Vor dem Zeitalter der Jäger müsse es *„ein langes dunkles Zeitalter der Angst“* gegeben haben, in dem schnell aufgefressen wurde, wer sich aus dem Schutz der Gruppe begeben habe. Allein die Wahrnehmung einer Gefahr, betont EHRENREICH, kann bei Lebewesen, die in der Gruppe erfolgreich Widerstand leisten, starke Gefühle der **Gruppensolidarität** auslösen. Aus all ihren Analysen folgert sie: *„Wir erben also anscheinend nicht die Angst vor bestimmten*

Räubern, sondern die Fähigkeit, schnell und nachhaltig Angst vor ihnen zu entwickeln – z.B. durch die Beobachtung der Reaktion Erwachsener auf diverse Gefahrenquellen.“ Diese Fähigkeit bedeutete einen entwicklungsgeschichtlichen Vorteil: *„Wir, die wir heute leben, sind die Nachfahren derjenigen Frühmenschen, die angesichts der Gewalt schnell und entschlossen reagierten, sei es durch Flucht, sei es durch gemeinsame Verteidigung; wer nicht so reagierte, hat wohl sehr viel weniger Nachfahren aufzuweisen.“*

„Helfer” Angst

Angst definiere ich als körpersprachliches **Warnsignal**: im leibseelisch-geistigen Wechselspiel von Einatmen – Ausatmen, Muskelanspannung – Muskelentspannung, Aufrichten – Zusammenkauern und wie all die Wechselbewegungen benannt werden können, die uns zeigen, dass wir körperlich immer zwischen zwei Extremen pendeln, entspricht Angst dem Extrem der Verengung. Das Wort Angst kommt ja auch vom Lateinischen „angustiae“ – die Enge.

Wenn wir Angst empfinden (körperlich) und fühlen (seelisch), verkleinern wir automatisch die Angriffsfläche unseres Körpers: wir ducken uns, ziehen die Schultern hoch und vor und den Kopf ein. Wenn diese Körper- wie Geisteshaltung chronisch wird, stoppen wir unsere Möglichkeiten, uns weiterzuentwickeln. Dazu ist nämlich Voraussetzung, dass wir Raum haben, in den wir hineinwachsen können. Freiraum. Ein solcher ergibt sich automatisch, wenn andere einen „Respektsabstand“ einhalten.

***Übung 3**:*

- *Suchen Sie sich eine Übungsperson, die wesentlich größer ist als Sie. Zur Not tut es auch eine Statue oder, wenn Sie sehr phantasiebegabt sind, ein hoher Kasten. In diesem Fall stellen Sie sich eben vor, das ist jemand „Überlegener“.*
- *Stellen Sie sich nun ganz nah an diese „Person“ heran und blicken Sie zu ihr empor. Spüren Sie, wie sich das in Ihrem Nacken anfühlt.*
- *Bleiben Sie solange in dieser Position, bis Sie Ihnen deutlich unangenehm wird – möglicherweise ist das sofort der Fall. Fühlen Sie nach Ihrer seelischen Befindlichkeit.*
- *Treten Sie nun langsam einen Schritt nach dem anderen zurück und*

beobachten Sie, wie sich Ihr Körperempfinden und Ihr Seelengefühl mit zunehmender Distanz verändern.

- *Achten Sie darauf, wie weit Sie zurückgehen müssen, um sich „gleich groß“ zu fühlen. Freuen Sie sich, wie präzise Ihnen Ihr Körpergefühl den richtigen Abstand signalisiert.*

Sicherheitsabstand

Wenn wir im Bewusstsein des Alleinseins jemand oder etwas Fremden gegenüberstehen, suchen wir – üblicherweise automatisch, ohne viel nachzuspüren oder nachzudenken – zur Gewinnung von Sicherheit irgendetwas „dazwischen zu bekommen“, das uns vor einem möglichen Angriff schützt. Einen Sicherheitsabstand beispielsweise; Das kann man gut beobachten, wenn in Sitzreihen immer ein Sessel zwischen Nachbarn freigelassen wird. Oder wir bauen uns ein Schutzschild – etwa mit Hilfe von Aktenkoffern, Kaffeetassen; wer befürchten muss, dass er oder sie bedrängt, ja sogar angepöbelt wird, „baut“ oft schon mit der Größe des Schreibtisches, mit langen Schalterpulten oder Glasscheiben mit Sprechlöchern „vor“. In einer Gruppe erfüllen oft „die anderen“ diese Funktion.

Übung 4*:*

- *Bitte machen Sie diese Übung in einer Situation, in der sie die Gelegenheit haben, sich in Beziehung zu anderen ohne aufzufallen ganz langsam zu bewegen. Also bitte nicht, wenn Sie in Zeitnot sind oder in einer Konfliktsituation, in der Sie mit Kritik oder Attacken rechnen müssen.*
- *Suchen Sie sich eine Zielperson und gehen Sie ganz langsam auf diese zu.*
- *Versuchen Sie zu spüren, an welcher Stelle Ihre beiden „Reviere“ aufeinanderstoßen: Sie werden in diesem Fall merken, dass Sie körperlich einen leichten Widerstand wahrnehmen – so, wie wenn Sie an eine unsichtbare Wand stoßen würden.*
- *Probieren Sie dieses „Ausloten unsichtbarer Grenzen“ bei verschiedenen Personen unterschiedlicher „Dominanz“ aus: Wie ist es bei „sanften“ Menschen? Und wie bei „starken Persönlichkeiten“?*
- *Versuchen Sie die Übung dann in „Normalgeschwindigkeit“. Was spüren Sie jetzt? (Wahrscheinlich nichts. Je schneller wir uns bewegen, desto weniger nehmen wir „wahr“.)*
- *Achten Sie in Zukunft darauf, wie nah oder entfernt Ihnen andere Menschen angenehm bzw. unangenehm sind und richten Sie Ihre Distanz darauf ein.*

Der Anthropologe Edward T. HALL, der sich ausführlich mit den menschlichen Reaktionen auf den umgebenden Raum befasst hat, gliedert die jeweils spezifischen Raumbedürfnisse nach vier Zonen: die **intime**, die **persönliche**, die **gesellschaftliche** und die **öffentliche Distanz**. Wie weit oder eng diese Entfernung beansprucht wird, hängt nicht nur von Beziehungsübereinkünften ab, sondern auch von der sozialen Akzeptanz des jeweiligen Kulturkreises.

Revierverletzungen

Julius FAST, der sich in seinen Abhandlungen über nonverbale Kommunikation immer wieder auf HALL bezieht, weist darauf hin, dass auch bestimmte Tierarten sich an diese Distanz halten. Als Typisches Beispiel beschreibt er einen Löwen und seinen Dompteur: *„Ein Löwe wird vor einem Menschen zurückweichen, der ihm zu nahe auf den Leib rückt und seine >Gefahrenzone< betritt. Wenn das Tier aber nicht weiter zurück kann und der Mensch immer noch näherkommt, wird es den Spieß umdrehen und auf den Menschen losgehen. Ein Löwenbändiger macht sich diese Tatsache zunutze und geht im Käfig auf den Löwen zu. Das Tier weicht zurück, wie es in seiner Natur liegt, bis an die Wand des Käfigs, während der Dompteur näherkommt. Wenn der Löwe nicht mehr weiter kann, dreht er sich um und kommt fauchend auf den Mann zu. Unweigerlich geht er in einer ganz geraden Linie auf ihn los. Der Dompteur nutzt das aus und stellt das für den Löwen bestimmte Podest zwischen sich und das Tier. Da der Löwe geradewegs auf ihn zukommt, muß er das Podest erklettern, um ihn zu erreichen. Jetzt geht der Dompteur schnell wieder zurück und verläßt die Gefahrenzone des Löwen. Der Löwe bleibt, wo er ist.“*

Ähnlich reagieren wir auf „Revierverletzungen“, je nachdem, welche Autorität der- oder diejenige besitzt und wie viel Widerstandskraft wir uns zutrauen. Je nachdem, wo unsere persönliche Grenze liegt, ob wir andere, sogar konträr gesinnte, für unsere Sicherheit brauchen oder uns selbst zutrauen, autonom – nur dem eigenen Gewissen verpflichtet – handeln zu können, zu dürfen oder auch zu müssen, werden wir uns unterwerfen oder versuchen, uns zu behaupten. Und diese Geisteshaltung werden wir auch verkörpern. *„Durch den Sozialisierungsprozeß vermittelt, basieren die Denkmuster über unseren*

Körper auf Anpassung, denn diese verspricht soziale und affektive Sicherheit." zeigt Arno GRUEN die Wechselwirkung von Geist und Körper. *„Diese Art des Denkens führt unvermeidlich zu Phänomenen der* Abspaltung von unseren Körperempfindungen. *Und diese Art der Trennung, die eine* Spaltung der Gefühle mit sich bringt, erschwert es uns ungemein, unser Selbst auf eigene Erfahrungen *aufzubauen."*

Sicherheit – Grundbedürfnis des Menschen

Von Abraham MASLOW stammt die Konstruktion einer Ordnung höherer und niedrigerer Grundbedürfnisse in einer sogenannten „Bedürfnispyramide". Auf der „ersten Stufe" rangieren darin die physiologischen Bedürfnisse – Essen, Trinken, Schlafen und Behausung, auf der zweiten die Sicherheitsbedürfnisse und die sozialen nach Zugehörigkeit und Liebe, auf der dritten die Ich-Bedürfnisse nach Achtung, gefolgt von den Bedürfnissen nach Selbstverwirklichung und zuletzt dem Verlangen nach Wissen und Verstehen.

MASLOW zeigte als erster Motivationstheoretiker auf, *„erstens, daß das menschliche Wesen niemals befriedigt ist, außer in einer relativen, stufenweisen Art, und zweitens, daß sich Bedürfnisse selbst in einer Art Hierarchie der Vormacht ordnen"*. MASLOW benützt zur Veranschaulichung das Gleichnis von *„einem Nest von Schachteln, in dem eine Schachtel drei andere enthält, von denen wiederum jede zehn andere birgt und so fort"*.

Solange physiologische Grundbedürfnisse nicht gesättigt sind, werden Sicherheitsbedürfnisse nicht bewusst werden – ja es werden sogar Sicherheitserfordernisse vernachlässigt werden. Sehr deutlich wird das dort, wo jemand vom Schlaf übermannt wird ohne sich die Zeit zu nehmen, den Schlafplatz abzusichern. *„Sobald die physiologischen Bedürfnisse relativ gut befriedigt sind"*, schreibt MASLOW, taucht das Bedürfnisensemble der Sicherheitsbedürfnisse auf: *„Sicherheit; Stabilität; Geborgenheit; Schutz; Angstfreiheit; Bedürfnis nach Struktur, Ordnung, Gesetz, Grenzen; Schutzkraft; und so fort."*

Auf diese Rangordnung der Bedürfnisse habe ich mich als Mitglied des Expertengremiums, das in den späten 90er Jahren im österreichischen

Justizministerium an Vorschlägen zu einer Reform des Sexualstrafrechts arbeitete, bezogen, als ich bei der Erörterung der Frage, wie zu werten sei, wenn jemand einer (sexualmündigen) jugendlichen Person Unterkunft gäbe und dafür „Liebesdienste“ erwarte. Wäre das bereits Ausnützung einer Zwangslage? Oder müsste mehr dazu kommen – Drohung, Einschränkung der persönlichen Freiheit etc. – um von vornherein einen Straftatbestand aufzustellen?

Halt und Haltung

Mir erscheint in MASLOWS demonstrativen Aufzählung vor allem der Begriff Struktur beachtenswert. Struktur beschreibt das Feste, Starre, Haltgebende im Gegensatz zu Chaos als dem Ungeordneten, Veränderlichen, Unfasslichen. Die „Struktur“ des Menschen ist körperlich sein Knochengerüst, umgeben vom „Chaos“ formbarer Muskelmassen und mehr oder weniger veränderlicher Fettschichten – und sie liegt „innen“, im Gegensatz zu Schalentieren beispielsweise, die ihre „Struktur“ „außen“ haben.

Die Knochenstruktur ermöglicht Haltung, körperlich wie geistig. Denn besonders aufrechte und aufrichtige Menschen verkörpern ihre Geisteshaltung auch – oft um den Preis von Rückenschmerzen; in der psychosomatischen Entschlüsselung stellt sich dann oft heraus, dass solche Schmerzpatient/innen sich in belastenden Lebenssituationen nur mit größter Anstrengung „aufrecht halten“ – oder dass sie sich dagegen sträuben, eine flexiblere Haltung gegenüber „Widerständen“ einzunehmen.

Eigentlich wären gut strukturierte Menschen im Team mit chaotischen – oder anders formuliert: kreativen, denn „chaotisch“ wird meist in negativem Sinn verwendet – eine wunderbare Ergänzung. Tatsächlich sind „Chaoten“ für Ordnungsfanatiker Bedrohung und daher Provokation, Ordnung zu machen – und das mit Gewalt.
Der Psychoanalytiker Fritz RIEMANN hat diese Polarität in seinem Buch „Grundformen der Angst“ am Beispiel zwanghafter und hysterischer Persönlichkeiten beschrieben: Beim Zwanghaften löst Unüberschaubares, Unkontrollierbares Angst aus, dem Hysteriker hingegen macht es Angst, wenn durch Ordnung und Kontrolle Freiraum und damit seine Beweglichkeit eingeengt wird.

Anstoß zur Neuorientierung

Wer nun seine Sicherheit verliert, wird versuchen, sie so schnell wie möglich wiederzubekommen. Ich möchte als Vergleich dazu an die Erfahrung des Stolperns erinnern: Durch irgendeinen **„Anstoß“** verlieren wir die Sicherheit der Bodenhaftung oder unserer Schrittrhythmik. Dann kennen wir verschiedene Techniken, die wir anwenden, um uns wieder „zu fassen“: die einen greifen nach irgendetwas oder -jemand, an dem sie sich anhalten können, andere machen noch ein paar unkoordinierte Stolperschritte, und wieder andere lassen sich einfach fallen und warten, bis sie wieder gut aufstehen können. Oder bis sie jemand aufhebt. Letztere warten ab einem bestimmten Alter meist vergebens. Fast immer sind sie es dann auch, die langandauernden Groll auf all die nicht vorhandenen Helfer – bevorzugt Helferinnen – hegen, einsam trotzen und sich so immer mehr aus Beziehungen zu anderen hinauskatapultieren.

Auch beim psychischen Stolpern wiederholen sich gleichartige Verhaltensmuster: Die einen suchen sich eine „belastbare“ Person – wieder bevorzugt Frauen – die sie mit ihrer unangenehmen Erfahrung konfrontieren können, so lange, bis sie sich wieder „gefasst“ haben. Andere überdenken ihr Erleben einige Male bis sie wissen, worauf sie das nächste Mal achten müssen, damit sich die Negativerfahrung nicht wiederholt. Und wiederum andere tun nichts – außer Hass zu entwickeln: gegen all die, die nicht unter gleichem Versagen leiden, die um Hilfe bitten können, die über hilfreiche Beziehungen verfügen und überhaupt ihren Platz in einem helfenden Beziehungssystem haben.

Wer seinen Platz in der Welt gefährdet sieht, wird alles daran setzen, ihn zu erhalten (im Doppelsinn des Wortes).

Orale Wut, analer Zorn

Je mehr wir „nur“ unseren Körper spüren und je weniger wir in der Lage sind – oder uns das einbilden -, unsere Bedürfnisse ohne Abhängigkeit von anderen befriedigen zu können, desto mehr besteht die Gefahr, dass wir in einen Zustand frühkindlicher Hilflosigkeit und Wut zurückfallen. Die Psychoanalyse spricht dann von Regression; wer regrediert, ähnelt in seinem Verhalten oft einem Säugling – randaliert, quengelt oder schreit, zeigt unkoordinierte Bewegungen, ja schlägt manchmal sogar wild um sich – versucht also auf urtümlichste Weise „etwas zu tun“.

Oder er oder sie verfällt in stumme Verzweiflung, „macht schlapp“ – wird apathisch. Dann wird „das Draußen“ als riesengroß und übermächtig erlebt, als bedrohlich – und jeglicher Selbsterhaltungstrieb scheint zu erlöschen – bis der Kippeffekt eintritt, wenn überhaupt, und die Lebenstriebe wieder die Überhand gewinnen. Oft in einem „Gewaltakt“.

Sigmund FREUD und nach ihm Erik H. ERIKSON haben die Phasen der psychosexuellen Entwicklung des Kleinkindes definiert: in der oralen Phase (etwa von 0–1,5 Jahre) dominiert das Aufnehmen über den Mund – und wenn das nicht – oder nicht „richtig“ – zustande kommt, gerät der Säugling in Wut; das körperliche Unbehagen äußert sich in instinktivem Schreien bzw. Zappeln – Signalen, die Helferpersonen herbeirufen oder vertreiben sollen. In der analen Phase (von 1,5–3) übt das Kleinkind seine Muskulatur, kann zielgerichtet greifen und loslassen und damit auch seine Ausscheidung kontrollieren – und wenn man es nicht lässt, wie es seinem nunmehr erstarkten Willen entspricht, wird es zornig und lässt diesen Zorn auch an der Person aus, die „greifbar“ ist. Aggression wird körperlich „ausagiert“. Deshalb nennt man diese Entwicklungszeit auch „Erste TROTZphase“. Erste **Selbstbehauptungsphase** fände ich förderlicher.

Später dann, in der ödipalen Phase (bis 5 oder 6 Jahre) hat das Kind geistig schon genügend Vor-Bilder in sein Verhaltensrepertoire eingespeichert, wie es mit Enttäuschungen umgehen kann: aggressiv, resignativ, manipulativ.

Körper, Seele und Geist sind eine Einheit. Aber so, wie ein Kind körperlich unfertig zur Welt kommt und erst wachsen und reifen muss, um vollständig zu entfalten, was im Keim in ihm angelegt ist, braucht es auch Zeit und Anregungen, um sich geistig und seelisch zu entwickeln. Geistige Entwicklung heißt vor allem: seine Fähigkeit zur Wahrnehmung der Erscheinungsformen seiner Umwelt zu vervollkommnen; Erfahrungen und Wissen anzusammeln und sinnvoll umsetzen zu lernen. Dazu zählt auch, in die Zukunft denken zu können. Das ist nämlich Voraussetzung zum Abschätzen von Handlungsfolgen – und Übernahme von Verantwortung.

Seelische Reife verstehe ich als Stärke, eigene und fremde Gefühle wahrnehmen und ertragen zu können, auch wenn sie noch so unangenehm sein mögen.

Verlust der Wahrhaftigkeit

Vielen Menschen fällt es gar nicht so leicht, aggressive oder sexuelle Gefühle bei sich oder anderen wahrzunehmen. Manche bekommen sofort Schuldgefühle, wenn auch nur ein Gedankenimpuls, jemand anderem etwas Böses – oder aber auch etwas Liebes – anzutun, auftaucht. Denn sie haben noch im Ohr: „Wie wird die Sünde begangen? Durch Gedanken und Begierden, Worte und Werke; durch Unterlassung des Guten, das man zu tun schuldig ist.“, wie es Älteren in der Schulzeit im Großen Katechismus angeprangert und in der Beichtstunde nachgefragt wurde.

Sagen, was ist

Das Wort Wahr-nehmung beinhaltet den Sinn, etwas weder zu beschönigen noch zu verunstalten, weder zu verniedlichen noch ins Monströse zu verzerren, weder zu verharmlosen noch zu übertreiben. Sagen, was ist. Aushalten, was ist. Aber auch: Sagen, was sein soll.

Das erfordert **Ich-Stärke** und die hat man noch nicht als Kind. Wenn ein Kind zur Welt kommt, ist es noch weich, biegsam und „formbar“ – sogar den Schädel kann man noch zusammendrücken, weil ja die Fontanellen noch nicht geschlossen sind. Das macht auch Sinn, wenn wir an den Geburtsvorgang denken.

Mit zunehmendem Alter gewinnen wir Widerstandskraft – die Muskulatur erstarkt ebenso wie die Willenskraft, das Kind lernt zupakken und kratzen, starr werden und weglaufen, trotzen und pitzeln. Es gewinnt „Struktur“ als Ergänzung zum Urzustand des weitgehenden „Chaos“. Wie strukturiert und stabil und wie flexibel und risikofreudig ein Menschenkind sich weiterentwickelt, hängt von davon ab, was ihm als „richtig“ vorgemacht und eingeredet bzw. als irrig ausgeredet wird. Und es hängt davon ab, ob es korrigierende Erfahrungen machen und in sein Bewusstsein integrieren darf.
Wenn ein Kind oder eine erwachsene Person nicht sagen darf, wie es ihm oder ihr geht, heißt das, es wird ihr der **Selbst-ausdruck** verboten; dann soll sie nicht auf machen: Es soll nichts herauskommen aus der Seele, was andere belasten könnte, es soll aber auch nichts hineinkommen. Was

etwa hineinkommen könnte, ist die Wahrnehmung des Leidens anderer – und dann könnte man angesteckt werden und mitleiden.

Vielleicht wollen einem das die Erziehungspersonen der frühen Kindheit ersparen – aus eigener Erfahrung, wie weh es tut, jemandem, den man lieb hat, nicht helfen zu können. Vielleicht wollen sie es aber sich selbst ersparen aus berechtigter Furcht, sie könnten dann bedrängt werden, etwas zu tun ...

Nicht nur der Körper, auch die Seele zeigt einen „Stoffwechsel“: So wie wir körperlich einatmen – ausatmen, anspannen – entspannen oder Nahrung aufnehmen – ausscheiden, so müssen wir auch seelisch „Unverdauliches“ loslassen, sonst „vergiften“ wir uns selbst. Es ist der ganzheitlichen – Körper, Seele und Geist als Einheit gesehen – Gesundheit förderlich, Trauriges wie Erheiterndes hinauszuweinen oder -lachen und Angstmachendes wie Vorfreude Auslösendes hinauszuzittern oder zu schwitzen. Mit Hilfe der Körpersekretion schwemmt der Körper Stresshormone aus; chemische Analysen der Tränenflüssigkeit können ziemlich genau klären, ob jemand Schmerzens-, Zorn- oder Freudentränen geweint hat.

Zumachen

Darf nun ein Kind nicht sagen, was es ausdrücken will, etwa weil seine „Erziehenden“ keine Widersprüche und Widersprüchlichkeiten dulden, übernimmt es deren ungesunde Stressbewältigungsstrategie des Ignorierens, Totstellens, Zumachens. Es wird deren geistige Rigidität erwerben und zunehmend auch körperlich verhärten. Das wird am sogenannten **Muskelpanzer** sichtbar und später wahrscheinlich an gesundheitlichen Problemen mit der Wirbelsäule und den Gelenken spürbar werden. Solch eine Person hebt sich dann gegenüber anderen durch Starrsinn und Halsstarrigkeit ab – was wiederum – positiv – auch als Treue und Verlässlichkeit gesehen werden kann.

Seelisch bedeutet Rigidität die Unterdrückung von **Gefühlsresonanzen** auf andere Menschen. Kaum regt sich eine Gefühlsquantität, denkt die betreffende Person schon in Verhaltensvorschriften und Benimmregeln. Sie reagiert „verkopft“. Die Wiener Lyrikerin Traude ZEHENTNER nennt dies „Bauchgedanken – Kopfgefühle“.

Wenn man lang genug seine Gefühle zurückhält, abspaltet, ignoriert und verleugnet, vergisst man irgendwann, dass man eine Seele hat. Man nimmt dann nicht mehr „wahr“: Das würde nämlich bedeuten, dass man sich erlaubt, die meist gut getarnten Absichten der Sender/innen – eigene Sendeimpulse eingeschlossen – von Botschaften nach dem, was bei uns oder bei anderen psychisch ausgelöst wird, zu bewerten. Möglicherweise würde man dann erkennen, dass andere mit „gespaltener Zunge“ sprechen. Oder man selber. Man müsste zu sich selbst wahrhaftig sein. Das würde dem Ich-Ideal Glorie nehmen. Da erspart man sich lieber die Zeit und Anstrengung dieser Überprüfung.

***Übung 5**:*

- *Erinnern Sie sich bitte an ein Streitgespräch der letzten Zeit.*
- *Schaffen Sie sich ein geistiges Bild, wie die Szene zwischen Ihnen und Ihrem/r Konfliktpartner/in ausgesehen hat – so, wie wenn sie die Situation in einem Film erleben würden. Sie sitzen sozusagen im Zuschauerraum und beobachten nur.*
- *Betrachten Sie Gesichtsausdruck, Körperhaltungen, Bewegungen der beiden, achten Sie auf den Klang der Stimmen und, wenn möglich, auch auf ihre Wortwahl.*
- *Bleiben Sie „unbeteiligt“ offen für Ihre Wahrnehmungen: Was spüren Sie, das jeweils von der einen oder anderen Person als Gesamtbotschaft ausgeht? Passen Mimik, Gestik, Artikulation mit dem Inhalt des Gesprochenen zusammen? Sind beide „authentisch“ – wahrhaftig, echt? Oder haben Sie den Eindruck, einer „spielt“ der anderen Person etwas „vor“ – und das noch dazu schlecht?*
- *Schalten Sie jetzt Ihre Gefühlswahrnehmung dazu: Konzentrieren Sie sich auf Ihren Brustbereich – dort, wo Sie körperlich Ihr Atmen spüren – und stellen Sie sich vor, Sie nehmen bei jedem Einatmen auf, was die Person, die Sie beobachten, an Gedankenenergie aussendet. Fragen Sie sich sodann: „Was löst das, was ich spüre, in mir für ein Gefühl aus?“*
- *Schrecken Sie sich bitte nicht, wenn Ihnen das Gefühl nicht gefällt – Sie bekommen nur zusätzliche Informationen. Was Sie damit tun, hängt davon ab, wie Sie im nächsten Schritt reagieren WOLLEN. Sie haben immer mehrere Möglichkeiten.*

Wer sich erlaubt, seine eigenen Gefühle wahrzunehmen, wird merken, dass das Zeit braucht. Fühlen geht nicht schnell.

Fühlen braucht Zeit

Wenn wir gegenwärtig klagen, dass „alles immer schneller wird“, stehen wir dem Phänomen gegenüber, das wir unser Gefühl für den „richtigen“ Rhythmus einerseits verloren, andererseits doch nicht ganz verloren haben – denn wir registrieren immerhin, dass irgendetwas nicht stimmt.

Sind wir nicht mehr so belastbar wie früher? Überschätzen wir – Sklav/innen des Mottos der Olympischen Spiele, „Citius, altius, fortius (schneller, höher, kraftvoller)“ – unsere Beschleunigungsmöglichkeiten? Oder unsere Verarbeitungskapazität? Oder packen wir einfach zuviel in unseren Tagesablauf hinein? Sind wir Opfer des ultradianen Stress-Syndroms?

Oder wollen wir nur nicht wahrhaben, dass wir Menschen sind und keine wartungsfreien Roboter? Liegt ein Teufelskreis des Nicht-Wissen-Wollens vor, weil, wie der Psychobiologe ROSSI formuliert, *„das Bewußtsein in Augenblicken, in denen der Energiespiegel niedrig ist, die Fähigkeit verliert, Informationen zu verarbeiten, da die Seele – Körper – Einheit Ruhe braucht.“* ?

Zur Wahr-Nehmung gehört die Fähigkeit, ebenso zwischen Wunsch und Realität – vager Zukunft und konkreter Gegenwart – unterscheiden zu können wie zwischen Verlockung zur Selbstausbeutung und realistischer Entwicklungschance.

Wahrnehmung

Daisetz T. SUZUKI, einer der hervorragenden westlichen Vertreter des Zen-Buddhismus und Lehrer an der amerikanischen Yale Universität, beschreibt in „Zen-Buddhismus und Psychoanalyse“ folgende Begebenheit:

„Eines Frühlingstages bewunderte Yagyu Tajima-no-kami die blühenden Kirschbäume in seinem Garten. Allem Anschein nach war er tief in die Betrachtung versunken. Plötzlich fühlte er, wie ihn von hinten ein Sakki (wörtlich übersetzt: „Mordluft“. Es lässt sich nicht beschreiben, sondern man fühlt nur im Inneren, dass es von einer Person oder einem Gegenstand ausgeht. Anm.d.A.) *bedrohte. Yagyu wandte sich um, sah aber keinen Menschen außer dem Knaben, der gewöhnlich seinem*

Herren das Schwert nachträgt. Yagyu konnte den Ursprung des Sakki nicht feststellen. Dies verwirrte ihn ungemein, denn er hatte nach einem langen Training in der Fechtkunst eine Art sechsten Sinn erworben, der ihn sofort das Vorhandensein eines Sakki entdecken ließ.

Er zog sich bald darauf in sein Zimmer zurück und versuchte, das Problem, das ihn sehr beunruhigte, zu lösen. Bisher war es ihm nämlich stets gelungen, ein Sakki zu entdecken und seinen Ursprung genau festzustellen, wenn er sein Vorhandensein fühlte. Er war über sich so verärgert, daß alle seine Diener Angst hatten, sich ihm zu nähern und ihn nach dem Grund zu fragen.

Schließlich trat ein älterer Diener vor ihn und fragte ihn, ob er sich nicht wohlfühle und irgendeine Hilfe brauche. Der Herr sprach: ‚Nein, ich bin nicht krank. Aber ich habe im Garten draußen etwas Seltsames erlebt, das ich nicht verstehen kann, und ich denke darüber nach.' Und er erzählte den ganzen Vorfall.

Als es sich unter den Dienern herumgesprochen hatte, trat der Knabe, der dem Herrn gefolgt war, zitternd hervor und bekannte folgendes: ‚Als ich euch so in der Bewunderung der Kirschblüten versunken sah, hatte ich den Gedanken: Wie geschickt unser Herr mit dem Schwert auch ist, er könnte sich aller Wahrscheinlichkeit nach doch nicht verteidigen, wenn ich ihn in diesem Augenblick plötzlich von hinten niederschlüge. Möglicherweise hat der Herr diesen geheimen Gedanken von mir gefühlt.' Nach diesem Bekenntnis war der Knabe bereit, von dem Herrn für diesen unziemlichen Gedanken eine Strafe anzunehmen.

Damit war das Geheimnis aufgeklärt, das Yagyu so sehr beunruhigt hatte, und er war nicht in der Stimmung, dem unschuldigen jungen Sünder etwas zu tun. Er war zufrieden damit, daß sein Gefühl nicht getrogen hatte.“

Meist wird Wahr-nehmung bereits im Kleinkindalter aus-geredet: ein Kind fragt beispielsweise ein wahrgenommenes Gefühl nach – „Mami, bist Du traurig?“ – und die Mutter verleugnet etwa ihren Beziehungskummer – „Nein, ich bin nur müde“ – und macht vielleicht sogar noch dem Kind Schuldgefühle – „Ist ja auch kein Wunder bei der vielen Arbeit, die ich mit Dir hab!“ Abwehr gelungen, Kind verstört. Jedes Mal, wenn einem Kind sein Wahrheitsgefühl zerstört wurde, geht ein Stückchen Selbst-Sicherheit verloren und mit jedem Stückchen Selbstsicherheit auch ein Stückchen Selbstliebe.

Ohne Selbstakzeptanz und Selbstliebe suchen Menschen aber nur allzu leicht Abhilfe durch Paarung mit einer vermeintlich „stärkeren“ Person oder durch Zukauf von „Mogelwaren“.

In den letzten zwei Jahrzehnten suggeriert uns eine allgegenwärtige Produktwerbung Leitbilder von ewiger Gesundheit und Vitalität, ewiger Leistungsbereitschaft und -fähigkeit, ewiger Schönheit und ewigem Leben. Für jede allzumenschliche Abweichung von diesen irrealen Idealbildern aus den Flimmerkisten liefern die entsprechenden Industriezweige die kaschierenden und reparierenden Produkte. Damit soll die Hoffnung auf Gewinn eines fulminanten Arbeitsplatzes bzw. Lebenspartners als gleichsam materielle bzw. emotionelle Existenzbasis die Angst vor Verfehlen und Verlust kompensieren: man kann ja was dagegen tun. Gefühle nicht nötig!

Dadurch, dass immer schon ein Rezept bereitsteht, „how to do“, braucht man nicht mehr ängstlich abwarten und nachforschen, bis man alle nötigen Informationen aus der Außenwelt wie aus dem eigenen Inneren besitzt und auch gefühlsmäßig überprüft hat, damit man sich wieder so sicher fühlen kann, wie es der Situation real entspricht.

Verlust der Liebe

Die meisten Menschen mögen sich selber gar nicht, wenn sie sich unsicher fühlen. Das hat seinen Ursprung in Kindheitserlebnissen von Schüchternheit, Unwissenheit oder Ungeschicklichkeit, die von Erwachsenen mit Scherzen und Heiterkeitsausbrüchen, Spott und Hohn oder Strafen quittiert wurden. Kinder brauchen aber zu ihrer Sicherheit die Gewissheit, dass sie auch geliebt werden, wenn sie schüchtern sind, unwissend oder ungeschickt. Es ist schon schwer genug, auszuhalten, dass man klein ist und vieles noch nicht überblicken kann. Zusätzlich aushalten zu müssen, dass man dafür noch gedemütigt wird, bedeutet mehr Stress als man ohne Schädigung der leibseelischgeistigen Gesundheit überstehen kann.

Wenn wir uns vorstellen, wie sich ein kleines Kind fühlt, auf das die Wutenergie eines Erwachsenen niederprasselt, dann können wir nach-

empfinden, dass man das Kind in seinen Möglichkeiten total überfordern würde, würde man von ihm Widerstand und Selbstbehauptung erwarten. Das Kind kann sich nur körperlich, seelisch und geistig klein machen – sich in sich selbst zurückziehen; oder es erlebt sich in unendlicher Weite, in einem tranceähnlichen Zustand – es „dissoziiert“.

Identifikation mit dem Aggressor

„Die Identifikation mit der Macht als dem Mittel, das einen erlöst, bindet einen an das Prinzip der Unterdrücker.“ warnt Arno GRUEN in „Der Verrat am Selbst“. Das Prinzip der Unterdrücker heißt **Gewalt**: **geistige** wird mit Suggestionen, Indoktrinationen und Diktaten ausgeübt, **psychische** mit Einschüchterungen, Drohungen und Psychoterror, **körperliche** mit Einsperren, Misshandeln und Töten. Die strukturelle und ihre kleiner Schwester, die institutionelle, erwächst aus Gesetzen, Spielregeln und – Gewohnheit.

Viele Erwachsene, die in ihrer Kindheit erlebt haben, dass sie nicht akzeptabel waren, ja sogar bestraft wurden, wenn sie nicht perfekt den Idealvorstellungen ihrer meist alles andere als idealen Eltern entsprachen, reagieren daher im „**Wiederholungszwang**“ immer wieder gleich – genau so, wie sie es „am eigenen Leib erfahren“ haben. Sie tun anderen an, was ihnen angetan wurde.

Damit schützen sie sich vor der schmerzhaften Selbsterkenntnis, dass sie jahrelang in der (elterlichen) Gewalt von Menschen waren, die sie gar nicht geliebt haben – vielleicht sogar gehasst. Dieses Bewusstsein könnte ein Kind nämlich noch nicht aushalten. „Mein Vater war hart, aber gerecht“ trösten sie sich dann, weil Vater alle Kinder gleich geprügelt hat, oder „Meine Mutter hat sich für uns Kinder aufgeopfert“, weil Mutter vorgezogen hat, sich total der Hausarbeit zu widmen als ihre Kinder zu beschützen.

Die Alternative wäre, Kindern die augenblickliche Geschehnisse und das eigene Handlungskonzept zu erklären. Nicht nur Kindern – allen Menschen, wenn man mit ihnen in eine Konfliktsituation gerät.

Liebend oder feindlich aufeinander zu gehen

Gewalt ist ein Konfliktlösungskonzept, in dem darauf verzichtet wird,

mehr oder weniger respektvoll aufeinander zu zugehen.

Übung 6:

- *Stellen Sie sich gedankliche eine Bandbreite vor (oder zeichnen Sie sich eine): dann haben Sie eine Linie mit je einem Endpunkt.*
- *Stellen Sie sich nun auf den einen Endpol und phantasieren Sie, dies wäre der Punkt der absoluten Friedfertigkeit: da lassen Sie sich alles gefallen, sind nur gütig und voll der Menschenliebe. Spüren Sie, wie sich dieses Gefühl anfühlt, wie Ihre Körperhaltung dabei ist, wie Sie atmen.*
- *Nun machen Sie einen großen Schritt auf den anderen Endpol zu – den Ort der absoluten Feindseligkeit. Stellen Sie sich auf diesen „Standpunkt“: Da sind Ihnen alle Menschen zuwider, Sie wollen nichts sehen und hören, Sie sind zu und eine Waffe – rette sich, wer kann. Spüren Sie wieder, wie Sie sich „halten“, atmen, anfühlen.*
- *Jetzt machen Sie bitte einen kleinen Schritt auf den Friedenspol zu und fühlen wieder nach, wie sich Ihre Gefühl verändert. Machen Sie noch einen – merken Sie, wie Sie sich entkrampfen?*
- *Stellen Sie sich jetzt bitte vor, Ihnen gegenüber steht eine andere Person, von der Sie nichts wissen; Sie haben keine Ahnung, was diese Person „im Schilde führt“. Halten Sie inne – wie spürt sich dieser Anblick an?*
- *Machen Sie wieder einen Schritt auf dieses gegenüber zu – so langsam, wie es für Sie richtig ist; Sie sollen ja ganz bewusst nachfühlen, wie sich Ihre Befindlichkeit verändert.*
- *Sollten Sie merken, dass Beklemmungen, andere angstähnliche Gefühle oder eine Art leichter Übelkeit auftauchen – bleiben Sie still stehen, atmen Sie ganz ruhig und beobachten Sie Ihr Innenleben. Warten Sie, ob irgendwelche Erinnerungen oder Zukunftsvisionen aufsteigen. Bleiben Sie bei sich – im „Hier und Jetzt“ – und warten Sie, bis Ihr Körper Ihnen signalisiert, dass Sie wieder „im Gleichgewicht“ sind. Dann erst machen Sie den nächsten Schritt.*
- *Ideal ist es, wenn Sie es bis etwa zur Mitte schaffen oder ein bisschen darüber. Weitergehen sollten Sie nur, wenn Sie jemand als Begleitung haben, mit dem Sie alle weiteren Erfahrungen sofort besprechen können.*

Je mehr Erfahrungen des Zurückgewiesenwerdens Sie aus Ihrer Biographie mitschleppen, desto wahrscheinlicher wird diese Übung solche Erinnerungen aktivieren. Dann wissen Sie nun exakt, wie sich **Liebesverlust** anfühlt – oft demütigend, meist schmerzhaft, immer mehr oder weniger traurig. Statt mit Trauer kann man auch mit dem

Gegengefühl der Wut reagieren – dann versucht man damit, aus dem unangenehmen Gefühl der Kleinheit herauszukommen und wieder groß zu werden.

Verlorene Liebesmühe – vergebliche Selbstheilungsversuche

Wenn ein kleines Kind – im Alter von etwa zwei bis drei Jahren – auf einen Erwachsenen los“schlägt“, dann steckt hinter dieser Aktion der Versuch, Aufmerksamkeit zu bekommen – beispielsweise Hilfe bei einem Versuch, etwas zusammenzubringen, der immer wieder misslingt, oder beim Versuch, etwas loszuwerden – Spannungsgefühle etwa. Oder das Kind ahmt bereits ein Handlungsmuster nach, das es „vorgemacht“ bekommen hat. So ein Winzling ist ja auch wirklich klein und im Vergleich zu anderen „unten“, und muss sich daher meist gehörig anstrengen, wenn er „hinauf“ kommen will, egal ob das „oben“ Süßigkeiten auf dem Tisch sind oder „süße“ Elternarme.

Wenn hingegen eine erwachsene Person sich klein fühlt, kann man davon ausgehen, dass sie sich schon – zumindest irgendwann vorzumals – groß fühlen konnte. Dieses Bewusstsein sicherer Identität – woher man stammt, wer man geworden ist, wo man dazu gehört – und Integrität – körperlich, seelisch und geistig unbeeinträchtigt zu sein – ist in solch einem „Schrumpfungs“augenblick dabei, zu zerfallen. Gegen diese „Verkürzung“ versucht man sich zu wehren – „nach außen“; denn die wenigsten wissen, dass man das auch „von innen“ kann.

Hinter jedem dieser Versuche, mit Gewalt und durch Gewaltakte aus diesem Zustand der „Verminderung“ herauszukommen, steht ein geistiges Bild, wie man sein möchte, und hinter diesem geistigen Bild steht noch eines: von einer oder mehreren Personen, die kritisieren oder Beifall spenden. In der Terminologie von Sigmund FREUD heißt diese „seelische Instanz“ Über-Ich und entspricht in Zügen dem, was wir unter Gewissen verstehen: die verinnerlichte Eltern-Instanz, die urteilt und verurteilt und viel zu oft Vorurteile pflegt. Diesem unsichtbaren „Beistand“ wollen wir unbewusst gefallen, wollen seine Zustimmung,

vielleicht sogar seinen Applaus. Und hinter all dem versteckt lebt die Sehnsucht des kleinen Kindes, das wir einmal waren, nach ein bisschen liebgehabt werden. Was wir eigentlich immer ersehnen, auch wenn die ganz Verhärteten von uns behaupten, sie bräuchten das nicht, ist: Liebe.

Wenige haben die Erfahrung gemacht, dass er – und noch weniger sie – der Liebe nicht verlustig gehen, wenn sie kein „Siegertyp“ sind. Wenn wundert’s dann noch, dass so viele Strategien und Taktiken angewandt werden, um Sieger zu sein? „Das lass ich mir nicht gefallen!“ ist nur das Pendant zum elterlichen „Lass Dir das nicht gefallen!“

Kampfgeist

Eltern bedenken nicht, was sie eigentlich tun, wenn sie ihre Kinder „in den Krieg schicken“. Sie zeigen ihren Kindern nicht – und zeigen schon gar nicht vor – dass das „unbedachte“ Stammhirnrepertoire nicht nur aggressives Kämpfen beinhaltet, sondern ebenso selbstbehauptendes Verteidigen und auch listige – denken wir nur an den „braven Soldaten Schwejk“ – Taktiken, sich einer unguten Situation zu entziehen. Und vor allem auch Flüchten. Manchmal ist dies die einzig richtige Reaktion. Aber viele haben noch die militärischen Suggestionen von der Schande der „Feigheit vor dem Feind“ im Ohr ...
Und sie zeigen nicht, wie das „bedachte“ Großhirnrepertoire aussieht:

- verhandeln statt blindlings losschlagen,
- sich distanzieren statt kopflos wegrennen und
- abwarten statt sich einfach tot stellen, und vor allem:
- **den Mund sprechen lassen statt der Fäuste.**

Aufbegehren ist nichts anderes als ein körpersprachlicher Ausdruck dafür, dass man nicht in einer „unterlegenen“ Position bleiben will – wir könnten auch formulieren: ein **Wachstumsimpuls**. Leider ein missglückter – denn dieselbe Energie, die man dafür einsetzt, andere verbal oder körperlich zu attackieren, könnte man auch nützen, um sich selbst geistigseelisch wie körperlich aufzurichten, aufrecht und aufrichtig in Ruhe durchzuatmen – damit die kleinen grauen Zellen gut mit Sauerstoff versorgt werden – nachzudenken, was denn der oder die andere Person will und was man selbst will und dann von Erwachsenem zu

Erwachsenem zu beginnen, eine Konfliktlösung **gemeinsam** zu finden – und nicht gegeneinander.

So wird einerseits die leibseelischgeistige Integrität bei sich selbst hergestellt und beim anderen geachtet – denn:

- ich kann nicht verhindern, dass der andere tut, was er tut.
- Aber ich kann verhindern, dass ich ihn durch respektlose Behandlung provoziere, immer mehr reize und ihm damit auch noch eine Begründung für „gerechtfertigte Entrüstung“ – eine Form der Notwehr – liefere.

Sich „von innen“ wehren heißt:

- nicht materiell sichtbar dafür zu sorgen, dass man wieder „obenauf“ ist und der andere die unterlegene Person, der man den Fuß in den Nacken stellt wie einer Jagdbeute – was ebenso eine ziemlich unnötige Dominanzgeste zur Hebung des Selbstbewusstseins ist –
- sondern geistig unsichtbar, aber deutlich spürbar dafür zu sorgen, dass man ein aufrechter Mensch im Vollbesitz seiner leibseelischgeistigen Kraft ist.

Erinnern Sie sich: Jeder Gedanke ist ein chemisch-elektrischer Prozess. Welche Gedanken man produziert, ist im bioelektrischen Strahlungsfeld deutlich wahrnehmbar – denken Sie wieder an die Reaktion von Hunden, die ja bekanntlich um etliches feinfühliger sind als der Durchschnittsmensch: Ein Tropfen Angstschweiß und der bellende Hund hat schon gewonnen und wächst sich in Sekundenschnelle zum Monster aus. Ein gesinnungsfestes „Still!“ oder „Sitz!“ gedacht, und der Hund weiß, dass Sie Top Dog sind und er Under Dog; er wird sich, vielleicht mit einiger Zeitverzögerung, trollen, wenn sie bei Ihrer Haltung bleiben. Mit ihm um die Wette zu bellen oder auf ihn loszudreschen ist blanke Energieverschwendung.

GEWALT ALS AUFGABE

Das Wort Aufgabe beinhaltet doppelten Sinn:

- einerseits kennen wir die Bedeutung von Herausforderung, einen fremd – oder selbstbestimmten Auftrag zu bewältigen; Jemand gibt etwas auf – eine Hilfsleistung, eine Schulübung, ein Rätsel.
- Andererseits kennen wir auch die Bedeutung von Loslassen: jemand gibt eine Position auf, eine Beziehung, eine Illusion oder auch nur ein Poststück.

Im ersten Fall nimmt man etwas an, im zweiten gibt man etwas ab.

Wenn ich Gewalt als Aufzugebendes anspreche, möchte ich diese Möglichkeit menschlichen Verhaltens genauso „mit zwei Augen" betrachten:

- Ich sehe Gewalt einerseits „nur" als Ausdruck der Mobilisierung über den Normalzustand hinausgehender Körper- oder Geisteskräfte;
- andererseits stelle ich die Frage, ob dieser Kraftaufwand sinnvoll und gerecht ist – berechtigt aus der Sicht nicht der Gleichen, sondern der Anderen,
- oder ob und unter welchen Bedingungen man nicht darauf verzichten könnte oder sollte. Ob es nicht bessere Alternativen gibt – beFRIEDigendere.

Ich frage dies umso mehr, als mir auffällt, dass Gefahr besteht, dass Körper und Geist schon wieder die Seele verdrängen.

Wenn ich Gewalt nämlich als Krafteinsatz definiere, denke ich dabei an folgende Erscheinungsformen:

- Körperlich: Jemand setzt „Körperwaffen" – Muskelkraft in Stimme, Mimik, Gestik und gezielten Handlungen wie Beißen, Zwicken, Würgen, Klammern, Schlagen, Treten – oder „Instrumente" ein, um Widerstand zu überwinden.

- Geistig: Jemand konzipiert eine Verhaltensstrategie – Zynismus, List, Täuschung, Verleumdung oder komplette Inszenierungen wie beispielsweise Mobbing – um jemand anderen gegen dessen Willen – denn sonst wäre Gewalt ja nicht nötig, man könnte ganz einfach nur einladen, auffordern, ersuchen, bitten – dorthin zu bringen, wo man ihn oder sie haben will. Solch ein Ziel könnte beispielsweise sein: jemand einzuschüchtern, mundtot zu machen, zur Duldung oder Aufgabe eines Verhaltens zu bringen, aber auch körperlich oder seelisch zu schädigen, zu „verrücken“ – verrückt zu machen.

Gewalterlebnis Geburt

„Vererbbar sind nur potentielle Reaktionsweisen;
es kommt auf die Umgebung an,
ob sie gefördert oder unterdrückt werden.“
Barbara EHRENREICH, Blutrituale

Gewalt beginnt in der Familie

Wenn ein Kind in eine Familie hineingeboren wird, erlebt es die erste Entzweiung: War es vorher eins in und mit dem Mutterleib, beginnt jetzt das Leben als eigenständige Person – und es beginnt nicht friedlich. Das weiß, wer einmal eine Geburt miterlebt hat – abgesehen von der eigenen, an die man sich üblicherweise (und wahrscheinlich auch aus dem guten Grund der Selbstschonung) nicht erinnert.

Machen wir uns einmal bewusst, wie viel Gewalt allein in einem komplikationslosen Geburtsvorgang enthalten ist: die Gewalt der Wehen, die Gewalt, mit der das Ungeborene seinen Kopf durch den Geburtskanal zwängt, den Durchtritt des Kindes durch den Muttermund – der schmale Körper rutscht dann vergleichsweise elegant nach – von den mehr oder weniger zupackenden Handanlegungen und Befehlen der Geburtshelfer/innen abgesehen. Und dass manche Kinder ein Leben lang um ihren Platz in der Familie kämpfen müssen, lasse ich dabei noch außer Acht!

Nehmen wir nun an, die werdende Mutter ist durch Schwangerschaftsgymnastik und Atemtechniken wohltrainiert, durch

einschlägige Literatur und vielleicht sogar Elternkurse über den Geburtsvorgang gut informiert und von einem liebenden Kindesvater begleitet und betreut – dennoch bleiben Ungewissheit über ihre eigene Belastbarkeit, die Zuverlässigkeit des medizinischen Personals und das Ergebnis all der Bemühungen: Sie geht auch bei noch so großer Spitalsroutine einen archaischen Weg zwischen Leben und Tod, und je sensibler und intelligenter die Beteiligten sind, desto mehr wird ihnen dies bewusst sein. Nachher. Denn während der eigentlichen Entbindung ist wenig Zeit zum Nachfühlen. Da muss jeder Handgriff sitzen – und tut es üblicherweise auch.

Krisenmanagement

In Krisensituationen – wenn „Gefahr im Verzug droht“ – sind wir alle bereit, uns der Befehlsgewalt einer Führungsperson zu unterwerfen, ob dies nun militärische oder paramilitärische Einsätze oder Übungen betrifft wie bei Bundesheer, Polizei oder Feuerwehr an der Tagesordnung, oder den Chefchirurgen im Operationssaal, der „Schere!“, „Tupfer!“ kommandiert: Vor dieser legitimierten Form von Gewaltausübung liegt ein Vertrag, in dem wir als Dienstnehmer oder Patient/innen zugestimmt haben, uns dieser Befehlsgewalt zu unterwerfen. In der Krisensituation – sonst nicht. Wenn der Herr Chirurg im Sozialraum weiter „Kaffee!“, „Kipferl!“ dirigiert, erweist er sich als räumlich und zeitlich desorientiert!

Für viele Menschen wird eine Krisensituation schon dadurch ausgelöst, dass das Wort „Gewalt“ ausgesprochen wird – so wie bei dem „verrückten Donald“ in der Muppets - Show, der, wann immer ein Wort wie „Bombe“, „Explosion“, „Krach“ – egal in welchem Zusammenhang, beispielsweise in „Eisbombe“ oder „Sexbombe“ – ausgesprochen wird, um die Ecke schaut und listig fragt: „Habe ich gerade Bombe gehört?“ und, ganz glücklich ob der sich bietenden Gelegenheit, sofort seine stets griffbereiten Sprengkörper zündet.

Geistige Vor-Bilder

Wenn wir das Wort „Gewalt“ vernehmen, beginnt bereits ein geistiger Film zu laufen.

***Übung** 7:*

- *Setzen Sie sich so entspannt wie möglich hin, atmen Sie langsam und versuchen Sie, sich den Zustand „ganz leer“ zu suggerieren. Richten Sie dazu Ihren Blick in eine entfernte Leere, lassen Sie Ihre Nacken- und Schultermuskulatur locker und schwer werden und verzichten Sie auf irgendwelche Gedanken. Sie werden wahrscheinlich nur mehr die Atmosphäre des Raumes, in dem Sie sich aufhalten, spüren, mit seinen Grundgeräuschen und Luftbewegungen.*
- *Lassen Sie ganz langsam vor Ihrem geistigen Ohr die Worte „Gewalt“, „gewalttätig“, „Gewalttäter“ laut werden.*
- *Achten Sie darauf, welche geistigen Bilder gleichzeitig auftauchen – welche Situationen, welche Personen mit welchen Handlungen.*
- *Achten Sie, wie Ihr Körper reagiert – gar nicht? Oder beschleunigt sich die Atmung? Oder halten Sie die Luft an?*
- *Registrieren Sie einfach, was passiert – so im Sinne von „Aha, so reagiere ich also darauf!“*
- *Koppeln Sie jetzt langsam, aber voll bewusst Ihr Denken wieder zu und suchen Sie nach anderen bildlichen Beispielen für diese Worte. Was fällt Ihnen jetzt noch ein? Achten Sie wieder auf Ihre Körperreaktionen.*
- *Vergleichen Sie Ihre bisherigen leibseelischgeistigen „Produktionen“ mit denen, die kommen, wenn sie „Gewalttäterin“, „Elterngewalt“ oder „Staatsgewalt“ denken.*
- *Lassen Sie zum Abschluss Ihre „Arbeit“ in einer Art Gesamtüberblick vor Ihrem geistigen Auge vorüberziehen; loben Sie sich innerlich, dass Sie sich mit diesem üblicherweise abgewehrten Thema auseinandergesetzt haben – dehnen und strecken Sie sich und wechseln Sie anschließend Ihre Körperposition; damit tauchen Sie sich wieder in Ihr Alltagsbewusstsein ein.*

Üblicherweise ist uns unser **„Kopfkino“** nicht bewusst. Tatsächlich haben wir aber schon als Kleinkinder ziemlich bald Vor-Bilder im Kopf. Und Vor-Laute. Nur unsere Gefühle sind wirklich unsere Reaktionen; allerdings erhebt sich die Frage, wieweit wir schon als Ungeborene die Gefühlsreaktionen unserer Mutter verinnerlichen – ihre Furcht, ihren Schrecken, ihre Angst ebenso wie ihren Ärger, ihren Zorn und ihre Wut – falls sie sich diese „männlichen“ Gefühle erlaubt. (Männer „erlauben” sie sich unermüdlich und verekeln bzw. verbieten sie allen, die sie klein halten wollen.) Ob wir in der Folge mit einem Geist der Ängstlichkeit geboren werden, mit einem unermüdlichen Kampfgeist – oder vielleicht mit einem Geist der Zuversicht.

Zur Welt kommen wir als animalische Empfindungswesen; Wärme, Kälte, Nässe, Hunger und Sattheit, Einsamkeit und Geborgenheit sind die ersten, noch unbewussten, Wahrnehmungen. Fühlt sich der Säugling unwohl, schreit und zappelt er – drückt aggressiv sein Unbehagen aus und sichert so – hoffentlich – sein Überleben.

Denn sie wissen nicht, was sie tun ...

Hoffentlich deshalb, weil es leider immer wieder vorkommt, dass hilflose Eltern ihre Kleinstkinder ersticken oder erschlagen, weil sie weder wissen, wie sie sie stillen" – befriedigend zum Stillsein bringen, beispielsweise durch zärtlichen Körperkontakt – können, noch die Verletzlichkeit eines Menschenkörpers achten.

Auch späterhin spielen Kinder, aber auch Erwachsene unbewusst die Gewaltszenen nach, die sie tagtäglich in audiovisuellen Medien erleben.

„Es war nicht das Gefühl, daß ich es tun will, sondern daß ich es nicht mehr verhindern kann" zitiert Verena METZE-MANGOLD den Schüler Christian E., der sich 1996 vor der Jugendkammer des Landgerichts Passau wegen versuchten Totschlags in zwei Fällen verantworten musste: seine zehnjährige Cousine lag zwei Wochen im Koma, seine 69jährige Großmutter wurde schwer verletzt. Christian hatte sich als „Jason" – die Hauptfigur aus dem Horrorstreifen „Freitag, der 13." – verkleidet, und hatte sich – seine ungefestigte Identität mitsamt den zugehörigen Hemmungen der Zivilisation – in der Dynamik des „Nachspielens" verloren. „Der Jason war's", verantwortete er sich dann auch vor Gericht – das ihm aus dieser Perspektive ebenso mildernde Umstände zubilligte.
„Christian hatte seit seinem zehnten Lebensjahr rund hundert Horrorvideos gesehen", macht METZE-MANGOLD deutlich, *„einige trugen Beschlagnahmevermerke der zuständigen Staatsanwaltschaften, die den Handel mit diesen Videos und deren Besitz unter Strafe stellen, alle stehen auf dem Index der Bundesprüfungsstelle für jugendgefährdende Schriften ..."* Bezogen hatte das verbotene Filmmaterial der Onkel des jugendlichen Gewalttäters: aus dem europäischen Versandhandel. Gegen ihn ermittelte der Staatsanwalt wegen Verbreitung jugendgefährdender Schriften und fahrlässiger Körperverletzung, beruft sich METZE-MANGOLD auf die Süddeutsche Zeitung; nach dieser sei der

Onkel aber auch „nicht schuld“, zumindest nicht daran, *„daß sein Neffe, dem er immer wieder Horrorfilme ausgeliehen hat, seiner zehnjährigen Cousine mit einer Axt den Schädel eingeschlagen hat.“*

Aus juristischer Sicht liegt keine direkte Einwirkung des Onkels auf die Gewalttat und den Gewalttäter vor – das stimmt zumindest aus unserem traditionellen Rechtsverständnis. Aber Gesetze kann man ändern, und Rechtsgrundsätze auch.

Verantworten

Ich meine: Wer eine Fehlhandlung setzt, sollte sie nicht nur beschränkt auf die unmittelbaren Einwirkungen, sondern auch in Hinsicht auf die denkbaren Folgen – selbstverständlich im Rahmen des individuell Zumutbaren – verantworten müssen. Kraftfahrers Fehlverhalten wird ja auch geahndet, ohne dass konkrete Schäden eingetreten sein müssen!

Allein die nachweisliche Tatsache, dass Männer sich wenig um Kinder – ihre Entwicklung, ihre Sicht der Welt, ihre Vorlieben, ihre Bedürfnisse – scheren, darf ihre Unwissenheit nicht entschuldbar machen.

Ich erinnere mich noch an die Zeit meines Rechtsstudiums; damals war Alkoholisierung noch ein Strafmilderungsgrund. In der Großen Strafrechtsreform 1974, an der ich selbst mitgearbeitet habe, wurde dies ins Gegenteil verkehrt und der Straftatbestand der „Selbstverschuldeten schweren Berauschung“ eingeführt. Wer trinkt, muss sich über die Folgen im Klaren sein – über den Verlust von Realitätssicht, Vernunft, Präzision, über Enthemmung, Selbstüberschätzung und Aggressionsbereitschaft – und sich dementsprechend „aus dem Verkehr ziehen“, aus dem sozialen ebenso wie aus dem Straßenverkehr.

Ich meine, dass analoge Bestimmungen für psychische Ausnahmezustände sinnvoll wären: So wie bestimmte ansteckende Krankheiten meldepflichtig sind und von der Öffentlichkeit, vertreten durch die Gesundheitsbehörden, kontrolliert werden – beispielsweise Tuberkulose –, sollten Menschen, die sich in unerträglichen Spannungszuständen befinden, verpflichtet sein, sich bei Psychosozialen Diensten oder ähnlichen Einrichtungen zu melden,

damit sie die Hilfe bekommen, die sie brauchen. Ich finde es gesellschaftlich unverantwortlich, Menschen in Krisensituationen das Wissen über ihre Befindlichkeit und den nötigen Beistand vorzuenthalten, sie aber, wenn sie „ausrasten“, zu verdammen.

Der Rechtsgrundsatz „Unwissenheit schützt nicht vor Strafe“ sollte meiner Ansicht nach daher nicht nur auf die Unkenntnis von Gesetzestexten angewendet werden, sondern sollte auch für den gesamten Wissensbereich Geltung haben, der in dem als „verlorenes Jahr“ abgewerteten Polytechnischen Lehrgang den Lehrgegenstand „Lebenskunde“ ausmacht, denn: Um in unserer derzeitigen zunehmend gefühlsarmen, hingegen hochtechnisierten, von Zeitknappheit und Minimalkommunikation gezeichneten Welt psychisch und sozial bestehen zu können, erfordert Kenntnisse sozialer Fertigkeiten (z. B. Wahrnehmungspräzision, Respekt, Selbstausdruck, soziale Kreativität, Konfliktmanagement) und wer in der Gemeinschaft nicht ausgegrenzt werden will, sollte diese Fertigkeiten erwerben – Nachlernen inbegriffen. Etwas Ähnliches gibt es ja bereits, was den Straßenverkehr betrifft. Nachschulung als Chance für diejenigen, die sich als nicht vertrauenswürdig erwiesen haben.

Manche Menschen scheuen die Verantwortung für die Folgen ihres Handelns oder Unterlassens,

- weil sie nicht gelernt haben, Kritik zu ertragen,
- weil sie nicht ich-stark genug sind, die damit verbundenen unangenehmen Gefühle auszuhalten,
- weil sie gelernt haben, sich immer als unschuldige Opfer der Umstände darzustellen, aber auch,
- weil sie kein Modell dafür haben, wie man so etwas tut.

Verantwortung einfordern

Zum Beispiel die Verantwortung dafür, an welchen Vorbildern man sich orientiert. Einfordern kann die Staats-Gewalt, repräsentiert durch Exekutive oder Justiz, einfordern kann aber auch jeder Mensch, der sich nicht scheut, sich in Beziehung zu setzen.

Üblicherweise definiert man heute „Beziehung“ als Nahebeziehung, Intimbeziehung, vorzüglich zwischen Mann und Frau. Hieß es früher „sie hat eine Bekanntschaft“, spricht man heute von einer „Beziehung“.

Ich verwende das Wort in einem anderen Sinn: Sich auf jemand beziehen, heißt für mich, dieser Person – auch kritische – Aufmerksamkeit zu schenken, sie so ernst zu nehmen, dass man ihr zutraut, Proteste, Kritik aushalten zu können, allerdings unter der Voraussetzung, mit ihr in einer Form zu kommunizieren, die frei von abwertenden Gefühlen und Formulierungen ist – anderenfalls läge schon wieder Gewalt vor, verbale Gewalt nämlich und damit auch psychische.

Wenn wir neuerdings so viel von politischer Korrektheit hören, so scheiden sich an diesem Begriff die Geister: Die einen versuchen ihr gerecht zu werden, indem sie selbst darauf achten, ihre Kontrahenten nicht insgeheim klein zu machen, indem sie sie als klein – unwissend, hilflos, schonungsbedürftig – definieren. Nicht einmal gedanklich: Taucht so ein Gedanke auf, wird er bereits hinterfragt und dialektisch aufgelöst. Und auch dann nicht, wenn sich die andere Person als unwissend, hilflos, schonungsbedürftig präsentiert.

Und genau das tun die im anderen Geiste: Sie fordern politische Korrektheit ein, indem sie versuchen, anderen Schuldgefühle zu machen, indem sie sie als politisch inkorrekt – grausam, herzlos – definieren und ihnen dies dann zum Vorwurf machen. Sie kommunizieren mit Hilfe eines Begriffes, der zur Selbstbindung auffordert, asymmetrisch: anscheinend von unten hinauf und insgeheim von oben herab.

Übung 8:

- *Die Transaktionsanalyse, eine von Eric BERNE entwickelte psychotherapeutische Methode, differenziert zwischen den seelischen Zuständen und Verhaltensweisen des „Kindheits-Ich” (klein und brav oder klein und schlimm – trotzig, rebellisch, boshaft – oder ungebunden, kreativ, spielerisch, voll Lebensfreude), des „Erwachsenen-Ich” (das verzichtet, sich klein oder groß zu machen, sondern sachlich, aber nicht gefühllos, auf andere zugehen kann) und des „Eltern-Ich” (im Bewusstsein überlegener Größe liebevoll – infantilisierend, kleinhaltend, „niederstreichelnd” – oder kritisierend, nörgelnd, strafend, verfolgend).*

- *Denken Sie nun an irgendeine Begebenheit aus Ihrer Biographie, in der Sie sich nicht wohl gefühlt haben: wurde dabei symmetrisch („gerade” – Auge in Auge, Schulter an Schulter) „interagiert”? Oder gab es eine „schiefe” Kommunikation – eine „Trans-Aktion”?*
- *Erinnern Sie sich: wer hat von oben herab, wer hat von unten hinauf agiert?*
- *Überprüfen Sie: war es tatsächlich so – oder haben nur Sie es so erlebt? „Gefühlsmäßig”. War Ihr Gefühl das von Unterlegenheit – vielleicht, weil Sie mit Ihren Vorstellungen nicht siegreich waren? Dann gehören zumindest 50 % der Schieflage in Ihre Zuständigkeit.*
- *Oder haben Sie im Gegenteil versucht, Ihre Sicht der Lage „erwachsen” darzustellen und hat der andere Sie nicht angehört? Oder anhören können? Weil er oder sie vielleicht zu erregt oder zu verletzt war? Und Sie haben weder nachgefragt noch eine Pause eingelegt, sondern versucht, dennoch Ihren Willen durchzusetzen? Dann gehören wieder 50 % Ihnen!*

Matthias HIRSCH zählt in seinem Buch „Realer Inzest” als emotionalen Missbrauch von Schwächeren nicht nur den sexuellen Missbrauch (für eigene sexuelle Bedürfnisse) und die Kindesmisshandlung (für eigene sadistische Bedürfnisse oder als Überkompensation von Hilflosigkeitsgefühlen, Anm. R.A.P.) auf, sondern auch, das Kind als Partnerersatz zu nutzen, das Kind für narzisstische Bedürfnisse herhalten zu lassen – was etwa dazu führt, dass Kinder Fähigkeiten und Begabungen entwickeln müssen, die die Eltern für sich selbst nicht entwickeln konnten – und den „Terrorismus des Leidens” (beispielsweise das Erzeugen von Schuldgefühlen durch chronische Krankheit).

Üblicherweise verleugnen Leidensterroristen das von ihnen ausgeübte Nervensägen: verständlich, denn sie suchen ja auch nur, aus ihrem eigenen Leidenszustand herauszukommen. Dafür aber andere anzuklagen, ist der Versuch, aus dem Zustand der Kleinheit heraus andere als definierte „Große” dazu zu bringen, einen durchs Leben zu tragen – anstatt auf eigenen Beinen zu stehen und zu gehen!

Auf Gewalt verzichten heißt, sich bewusst zu sein, dass sie die Gesundheit schädigt – die der anderen wie auch die eigene. Man macht sich nämlich leibseelischgeistig zur Waffe. Dabei ist es egal, ob es sich um einen „Hammer”, einen Dolchstoß, ein Trommelfeuer handelt – oder

ein schleichendes Gift. Man verwendet seine Energie darauf, andere zu unterwerfen – was letztlich wieder heißt: zu erniedrigen, zu verdrängen und letztlich zu vernichten – zu einem Nichts werden zu lassen. Die Methoden dazu sind vielfältig und subtil und oft sogar noch unbewusst! – und daher weniger oft körperlich als psychisch. Oft „nur” indem man anderen Raum, Zeit oder Selbstbestimmung nimmt.

Eins sein

„Gewalt wird gebrochen durch Einigung” formulierte Sigmund FREUD 1932 in einem Briefwechsel mit Albert EINSTEIN und hatte dabei den Zusammenschluss der Schwächeren in der Menschenhorde gegen einen überstarken „Haudegen”, der die anderen terrorisiert, im Sinn.

Ich denke eher an Einigung in Form einer mediatorischen Willensbildung: „Sich vertragen” bedeutet immer wieder aufs Neue „Verträge schließen”. Das bedeutet allerdings einen oft langwierigen Prozess und bedarf einer bestimmten Geduld, Frustrationstoleranz und Ich-Stärke.

Übung 9:

- *Denken Sie an einen Konflikt, in dem jeder der Beteiligten seine Position durchsetzen wollte bzw. verteidigte.*
- *Haben Sie dabei geduldig auf die Worte der anderen Person gehört und versucht, sie in ihrem Anliegen zu verstehen? Oder hatten Sie den Eindruck, das sei alles verschwendete Zeit, dauere zu lange und Sie würden am liebsten alles schon hinter sich haben?*
- *War Ihr Atem gleichmäßig ruhig oder schnappend schnell? Saßen Sie gelassen und aufmerksam oder wie erstarrt oder konnten Sie sich nur mit Mühe zurückhalten, den anderen nicht anzuspringen oder fortzulaufen?*
- *Haben Sie sich geärgert, dass der oder die andere Sie nicht versteht – verstehen will oder kann – und haben Sie ihm/ihr das vorgeworfen? Haben Sie durch Ihre Körperhaltung oder Ihre Mimik zu verstehen gegeben, dass Sie den oder die andere für völlig ausgerastet, inkompetent oder „nur” realitätsfern halten?*
- *Oder konnten Sie einfach zur Kenntnis nehmen, dass sie miteinander – noch! – „uneins” sind und erst Informationen brauchen – vor allem darüber, wie die andere Person die Situation sieht, einschätzt und welche Schlüsse sie daraus zu ziehen gedenkt – um aufeinander zuzugehen.*
- *Konnten Sie ertragen, eine Zeit allein zu stehen – ohne die andere*

Person nah bei sich zu haben, nämlich in einer Position, die Ihnen Sicherheit gibt und angenehm ist, egal, wie es der anderen Person geht?

Der norwegische Friedensforscher Johan GALTUNG ist für seine Definition von **Gewalt als Vorliegen einer Beeinflussung von Menschen, die ihre somatische und geistige Verwirklichung einschränkt**, anerkannt. Ist keine handelnde Person – kein „Akteur” – auszumachen, ist von indirekter oder struktureller Gewalt zu sprechen (im Gegensatz zu personaler oder direkter). In beiden Fällen können Verletzungen, Tötungen oder sonstige Schäden auftreten. BIERHOFF und WAGNER präzisieren in diesem Zusammenhang: „Wird also die Benachteiligung von Minderheiten durch einzelne Personen bewirkt, etwa weil einzelne Vertreter des Staates auf diese Weise ihre individuellen Vorurteile gegen Minderheiten zum Ausdruck bringen, liegt personale Gewalt vor; ist die Ungleichbehandlung hingegen in staatlichen Gesetzen und Verordnungen verankert, handelt es sich um strukturelle Gewalt.”

Einschränkungen der vollen Entfaltungsmöglichkeit (GALTUNG) sind nur dann keine Folge von Gewalt, wenn sie freiwillig eingegangen werden.

Diese Freiwilligkeit ist es aber auch, die beispielsweise pädophil Liebende berufen, wenn sie vor Polizei oder Gericht zu beweisen versuchen, dass keinerlei Gewalt im Spiel gewesen sei. Sie verwenden dabei einen rein körperlich definierten Gewaltbegriff. So zitiert beispielsweise der Bremer Soziologieprofessor Rüdiger LAUTMANN einen Mann, der sagt, *„Ich stelle mir gar nicht vor einzudringen ... Dann hätte ich ihr auch wehgetan, das hätte ich nicht gewollt, das wäre für mich kein Vergnügen gewesen ...”* und einen anderen, der bekennt, *„Richtig miteinander geschlafen, wie Erwachsene das tun, daß ich also in sie eingedrungen wäre, das haben wir nicht gemacht, weil ich wußte, daß das ihr weh tut. Das sollte zärtlich bleiben.”*

Abgesehen von Formulierungen wie „für mich kein Vergnügen” oder „wie Erwachsene tun”, die die verleugnete Egozentrik oder Selbstdefinition als sexuell gleich alt bloßlegen – oder die Fixierung auf

kindliches Erleben – zeigen diese Aussagen klar, dass immer der Erwachsene das Geschehen kontrolliert. Der Erwachsene ist der „Wissende” – und zwar nicht in Bezug auf das sekundäre „wie” – das ja stets in Umfang und Operationalität auf den Augenblick der „Abfrage” bezogen bleibt – sondern auf das primäre „was”.

Eins sein wird oft fantasiert oder oktroyiert: „Du willst das doch auch!” Kinder sind in der Regel noch zu ich-schwach und Jugendliche zu bemüht, kompetent und „cool” zu wirken, als dass sie ihren eigenen Widerwillen äußern wagten. Eins sein als Wunsch, als Sehnsucht möchte ich keinesfalls kritisieren, wohl aber den Prozess, wie „eins werden” hergestellt wird. Ob und wie Widerspruch nachgefragt wird. Ob und wie sprachlich manipuliert wird, dass Widerspruch gar nicht auftreten soll.

So wählt der Soziologe Rainer HOFFMANN in seiner Studie „Die Lebenswelt der Pädophilen” den Blickwinkel, Gewalt „nicht nur” als „Beobachtungs-, sondern auch” als „Beurteilungsereignis” auszuweisen – da der Begriff immer schon implizit vorweggenommene Interpretations- und Schlussfolgerungsannahmen enthalte. Er schreibt: *„Der undifferenzierte Gebrauch des Gewaltbegriffs muß an einer Wirklichkeit des ‚sexuellen Mißbrauchs' scheitern, der nicht unter Androhung und Anwendung von Gewalt und mit deutlichen Leidensfolgen für das ‚Opfer' verbunden ist. Die obendrein inflationäre Verwendung des Begriffs wird der Vielfalt des Phänomens nicht gerecht.”*

Und er zitiert den bislang wenig hinterfragten Pionier der Kriminal-sexuologie, Eberhard SCHORSCH, mit dem Satz: *„Eng damit verwoben ist schließlich die Tendenz, die Sexualität zu einem Faktum zu reduzieren, die sexuelle Handlung, den sexuellen Akt überzubewerten, zu isolieren und zu einem Trauma an sich zu erheben, ohne auf den Beziehungshorizont, in dem eine sexuelle Handlung geschieht oder auch nicht, abzustellen und zu differenzieren.”* Dass das SCHORSCH - Zitat aus einem Text über Tötungsdelikte stammt, ergibt sich nur aus der Literaturrecherche. SCHORSCH wird also dazu verwendet – „missbraucht”? – den Anspruch des Autors, die Leserschaft möchte mit seiner Sichtweise eins sein, abzusichern.
Dass HOFFMANN in seiner Sprache nicht auf die Gewalt der

Indoktrination verzichten mag, merkt die kritische Leserschaft auch am Einsatz der Worte „muss” und „scheitern” sowie „deutliche Leidensfolgen”. Dass Menschen meist nur die kurzfristig nach einer leibseelischgeistigen Grenzverletzung objektiv wahrnehmbaren „Leidensfolgen” wahrnehmen, hat weniger zur Ursache, dass keine da wären, als dass viele Menschen sie

- aus Scham oder Angst – vor allem auch Angst, nicht ernst genommen zu werden – verschweigen,
- sie verdrängen – selbst nicht wahrnehmen, wohl aber somatisieren, psychogene Symptome entwickeln (von der Einschlafstörung bis zu selbstschädigenden Verhaltensweisen in Beruf und Freizeit), sich zurückziehen, isolieren oder aber durch besondere Aggressivität auffallen.
- Und oft treten die Leidensfolgen erst mit großer Zeitverzögerung zu Tage.

So reagierten viele mit Zweifel und Unglauben, als 1995 ein ehemaliger Priesterzögling öffentlich machte, dass er im Knabenseminar vom späteren Erzbischof von Wien sexuell belästigt und ausgebeutet worden war. (Nachzulesen bei Peter Paul KASPAR, der ein dokumentarisches Buch über „Das Schweigen des Kardinals” verfasst hat.) Auslöser für diesen „Mutsprung in die Öffentlichkeit” (Cornelia KAZIS) war für den Mann die Lektüre eines Buches über sexuellen Missbrauch in der katholischen Kirche gewesen („Das Buch der Schande”): Erst durch die Konfrontation mit dem Leiden anderer war es dem ehemaligen Seminaristen möglich, seine eigenen Gewalterfahrungen wahrzunehmen – so groß war die Unterwerfung unter eine Autorität, die Vorbild, Lehrer, Priester und damit auch Repräsentant Gottes war. Die Psychoanalyse spricht in diesem Zusammenhang von der „Identifikation mit dem Aggressor”, und die therapeutische Arbeit mit Gewaltopfern zeigt immer wieder, dass Heilung erst einsetzen kann, wenn diese unselige Ein-heit aufgelöst wurde.

Gewalttheorien

Aggression hilft, den nötigen Antrieb zu einer Veränderung unserer Lage zu entwickeln. Wenn dadurch niemand gegen seinen / ihren Willen oder seine / ihre Einsicht geschädigt wird, wäre das die konstruktive Form, unseren „Willen“ „walten“ zu lassen ...

„Aggression“, schreibt Glynis M. BREAKWELL, *„wird von Psychologen in der Regel als jede Form des Verhaltens definiert, die darauf angelegt ist, eine Person gegen ihren Willen zu schädigen oder zu verletzen“.* Sie setzt sie in Gegensatz zu Selbstbehauptung, die heiße, *„auf seinen Rechten und Meinungen zu bestehen“*, und zu Gewalt, die als Handlung definiert wird, *„in der vorsätzlich versucht wird, jemandem körperlichen Schaden zuzufügen“.*

Theorien, wieso Menschen aggressiv und gewalttätig werden, gibt es viele. BREAKWELL beispielsweise benennt als psychologische Aggressionstheorien:

- Die Instinkttheorie (Aggression als biologisch festgelegtes Bedürfnis, daher unvermeidlich und muss daher in „rechte Bahnen” gelenkt werden, z.B. in sportliche Aktivitäten)
- Die Theorien des sozialen Lernens (instrumentelles Lernen – gezielt angeleitet durch Belohnungen – sowie Lernen durch Beobachtung anderer)
- Theorien der aversiven – unangenehmen – Reize (die den Grad der physiologischen Erregung – Blutdruck, Herzschlag, Adrenalinspiegel etc. – erhöhen). Dazu zählen die Frustrations – Aggressions – Hypothese (Aggression entsteht, wenn Ziele nicht erreicht werden) sowie die Sichtweise, Aggression sei eine berechenbare Reaktion auf schmerzliche Erfahrungen)
- Interaktionalistische Ansätze (Aggression erklärt sich aus dem Zusammenspiel vieler personbezogener wie auch situationsbezogener Faktoren)
- Situationsinterpretation (wie jemand eine Situation auffasst, bestimmt das folgende Reaktionsmuster)
- Instrumentelle Gewalt (Gewalt als Mittel Macht auszuüben)
- Gewalt im Gruppenkontext (als unidentifizierbarer Teil einer Menge fühlen sich viele frei von Verantwortung).

Noch umfangreichere Differenzierungen macht der Göttinger Psychologe Hans-Peter NOLTING. Er stellt seinen Ausführungen grundsätzlich voran, dass sich die meisten Menschen bei ihrem Aggressionsverständnis von drei Merkmalen leiten lassen:

- Schaden,
- Intention und
- Normabweichung.

Diese Sichtweise ist auch die der Rechtsprechung; dementsprechend erheblich wirkt es sich für die Folgen aus, wenn eines der drei genannten Kriterien als geringfügig abgewiegelt oder als biologisch oder milieubedingt vorgegeben und damit unvermeidlich erklärt werden kann. Sachverhalt oder Werturteil – diese Frage ist NOLTING sogar eine Überschrift wert. Zu Recht, wie ich meine. NOLTING betont: *„Für fast alle Menschen ein ausschlaggebender Gesichtspunkt ist der vorangegangene Anlaß. Eine Reaktion auf Bedrohungen oder Provokationen wird im Vergleich zu offensiven Akten viel seltener als aggressiv beurteilt."* Und er präzisiert, *„Wer bei der Betrachtung einer solchen Interaktion eine Handlung als Normverstoß wertet, spricht von Aggression, wer Entschuldigungsgründe sieht, spricht möglicherweise auch bei extremer Gewaltausübung nicht von Aggression."* , um zu dem Schluss zu kommen: *„So sinnvoll es ist, die subjektive Urteilsbildung und den faktischen Sprachgebrauch selbst zum Gegenstand der Forschung zu machen, so wenig brauchen psychologische Festlegungen des Phänomenbereichs Aggression den wertenden Sprachgebrauch mitzumachen."*

BIERHOFF und WAGNER verzichten auf profilierungsträchtige Definitionsversuche und behandeln Aggression und Gewalt quasi als Geschwisterpaar, differenzieren eher nach dem Schweregrad und sprechen dann von „extremen Formen". Ihre Wortwahl ist behutsam, etwa wenn sie schreiben: *„Eine weitere Möglichkeit der Differenzierung zwischen Aggression und Gewalt liegt darin, den Aggressionsbegriff auf Formen impulsiver Aggression zu beschränken und Gewalt als nutzenorientierte Handlung zu definieren. Gewalt ist damit weitgehend mit instrumenteller Aggression gleichgesetzt."*

Mir gefällt dieser Ansatz. Einerseits unterstelle ich dem Autorenduo, dass sie damit der Leserschaft ihre eigenen Schlussfolgerungen belassen wollen. Andererseits jubelt mein Juristinnenherz, denn damit werden Begriffe wie Staatsgewalt oder elterliche Gewalt als „Berechtigungen" einbeziehbar.

Der Baseler Psychologieprofessor und Psychoanalytiker Udo RAUCHFLEISCH versteht „Gewalt als eine *Teilmenge,* als eine *spezifische Form der Aggression*", und betont, dass die Psychoanalyse von der Aggressionsdefinition als zielgerichteter Kraft, welche die Schädigung eines anderen zum Ziel hat, abweicht, weil sie jede – positive wie negative – auf Personen oder Gegenstände hin gerichtete Bewegung bereits als Aggression bezeichnet.

Die Arten der Aggression, die er aus den verschiedenen Theorien abstrahiert, listet er auf wie folgt:

- instrumentelle – zur Lösung von Problemen,
- feindselige – auf Schmerz und Schaden des Opfers zielend,
- expressive – Ärger-/Wutausbrüche sollen von Spannung befreien,
- spontane – von sich aus ohne spezifischen Auslöser,
- reaktive – als Folge bestimmter Außenreize,
- auf Befehl – ohne Einschaltung eigener steuernder oder hemmender Funktionen,
- offene – körperlich, verbal,
- verdeckte – in der Phantasie,
- positive – von der Sozietät gebilligte, und
- negative – gesellschaftlich missbilligt.

RAUCHFLEISCH betont, dass es im Wesen des Gewaltbegriffs liege, dass er schnell zum „Kampfbegriff" mutiere: *„Gelingt es, das Handeln einer Person als „gewalttätig" einzustufen, so ist es negativ besetzt und abgewertet."*

Grenzverletzungen

Für mich ist das Kriterium der Gewalt die unerwünschte, nicht vereinbarte Grenzüberschreitung, die Stress auslöst und dadurch schädigend wirkt bzw. wirken kann. Denn für meine Betrachtungsweise ist es unerheblich, ob tatsächlich Schaden eingetreten ist: Schädigendes Handeln zu verhindern ist das Ziel, nicht die Reaktion der Objekte der Handlungen. Diese liegt nämlich weitgehend in der Macht der betreffenden Personen. Ich finde es nicht richtig, wenn beispielsweise ein hochrangiger Polizeifunktionär in einer Podiumsdiskussion um Gewalt gegen

Frauen meinte, den Frauen wäre zu raten, wehrhafter zu werden. Oder wenn in Alltagsgesprächen immer wieder fantasiert wird, es läge an der „aufreizenden” Kleidung von Vergewaltigungsopfern, dass der Täter die „Selbstbeherrschung verloren” hätte. Das sind die Entschuldigung propagierenden Argumente der Strafverteidiger, die sich mittels Medienberichterstattung multiplizieren.

Andererseits beobachte ich, dass durch die zunehmende Thematisierung von Gewalt im letzten Jahrzehnt des abgelaufenen 20. Jahrhunderts Argumentationen gegen Gewalttäter und Gewalttaten eingesetzt werden, um sich selbst Vorteile in Vertragsverhandlungen oder Arbeitsbeziehungen zu verschaffen. Vor allem Frauen attackieren andere Frauen, wenn diese nicht sanft säuselnd auftreten sondern bestimmt – Vorwurf: „herrisch” – ihre Ziele präsentieren, argumentieren oder verteidigen. Sie versuchen damit, für andere Frauen zu definieren, was Weiblichkeit sei bzw. wie frau zu sein habe – und treten damit voll in männliche Fußstapfen. Wehrt frau sich gegen diese Art von Fremdbestimmung – und oft auch Legendenbildung, gilt sie als „kritikunverträglich”.

Grenzverteidigung

Ich schließe mich unbedenklich BREAKWELLS Selbstbehauptungsdefinition an, verwende aber den Begriff Aggression wertneutral als notwendige Aktivierung, das eigene Erleben oder die eigenen Motive und Ziele zu verdeutlichen, allerdings ohne andere zu schädigen. Behaupten diese, einen Schaden erlitten zu haben, müssen sie logischerweise den Nachweis erbringen. Und das ist nicht nur bei materiellen Schäden möglich!

Auch psychische Schädigungen können jenseits einer psychotherapeutischen Begutachtung mittels einer Methodenkombination von biographischer Erzählung mit gleichzeitiger Messung der Gehirnstrommuster, des elektrischen Hautwiderstands und Erhebung der Immunwerte vor sowie nach der Rekonstruktion, eventuell chemischer Analyse der Körpersekretion, „sichtbar” gemacht werden. Außerdem ist es möglich, spezifische Computerprogramme für derartige Nachweisführungen zu konstruieren. Es gibt sie bereits im angloamerikanischen Raum.

Ich bin keine Anhängerin des politischen Ziels der Beweislastumkehr – denn beweisen kann man selbst immer nur ein Tun, nicht ein Nichttun. Sehr wohl können einem gegebenenfalls die anderen aber ein Unterlassen nachweisen. Sollten diese hingegen in der Lage gewesen sein, dieses Unterlassen zu unterbinden und taten es nicht, trifft sie zumindest Mitschuld. Sehr wohl bin ich hingegen eine Befürworterin umfassender und vor allem ganzheitsmedizinischer Diagnostik. Dass manche Beweise vor Gericht nicht zugelassen sind, hängt nämlich nicht damit zusammen, dass sie vielleicht nicht exakt genug wären – sondern damit, dass beispielsweise die Standesvertretung der Rechtsanwälte ihre Anerkennung erfolgreich verhindern konnte. Verständlich – es ist ja, wie schon der Name besagt, ihre Aufgabe, ihre eigenen Interessen zu vertreten.

Aggression definiere ich daher als Annäherungsform, die der Beantwortung und allenfalls Grenzsetzung durch andere bedarf um nicht in Gewalt auszuufern.

Unter Gewalt hingegen verstehe ich jede Einflussnahme auf andere, die diese gegen den reflektierten eigenen Willen zum Dulden und zur Unterwerfung unter schädigende Bedingungen bringen will – also nicht nur körperliche Einwirkungen, sondern auch geistig-seelische wie Gehirnwäsche, Manipulation, Einschüchterung oder Psychoterror, insbesondere auch verbale Misshandlungen, und strukturelle Gewalt.

Gewalt durch Sprache

So zeigt die Schweizer Sprachforscherin Ursula ZUMBÜHL anhand eines von ihr entwickelten Analyseinstruments, wie durch Einsatz bestimmter verbaler „Techniken“ verhindert werden kann, dass jemand anderer (eine Frau!) zu Wort kommt - was bewirkt, dass diese andere Person als weniger kompetent und respektabel gewertet und behandelt wird, was wiederum ihre Fremd- und Selbstachtung schädigt.
Sie listet auf:

- Geschwätzigkeit (Monolog statt Dialogangebot)
- Wurmsätze (unabgeschlossene Sätze, an die nahtlos andere Sätze anschließen)
- Pseudostrukturen („erstens“, dem kein „zweitens“ etc. folgt)

- Pseudosouveränität (Kritik am bisher Gesagten und Ankündigung von etwas wesentlich Neuem, das aber nicht folgt)
- Selbstermächtigung („Ich *darf* dazu noch folgendes sagen ...“)
- Aufwertung (unzulässige Verwendung der Wir – Form)
- Zeiterschleichung („Jetzt noch ganz kurz ...“, „Nur noch ein Wort zu ...“)

Die Schweizer Germanistinnen Heidi LAUPER und Constance LOTZ gehen sogar noch weiter in ihren Gesprächsanalysen (von männlichem und weiblichem Gesprächsverhalten): sie zeigen den Unterschied zwischen

- respektvoller und kooperativer Gesprächsarbeit (Redebeiträge führen thematisch weiter, es wird auf andere eingegangen und das Gespräch im Gange gehalten) gegenüber
- einseitiger Themenkontrolle (ohne Eingehen auf die Redebeiträge anderer) durch
- Fokusveränderung (Verwendung gleicher Wörter der Vorredenden in anderem Zusammenhang)
- Übergehen (Ignorieren der Vorredner/in)
- Machtausübung durch Definieren (Bewerten von Aussagen)
- Unterbrechen
- Verweigerung von Zuhören
- Vermeiden persönlicher Aussagen (Verallgemeinerungen, Dogmatismus),

und stellen abschließend fest: *„Weibliches Reden gilt generell als angenehmer als das Reden von Männern, was dem traditionellen Bild der Frau, die da ist, um das Leben zu verschönern, entspricht.“* Obwohl die Frau in ihrem Beispiel sich anders verhält - viel spricht, sich bemerkbar macht, angreift - wird sie diskriminiert und hat Mühe sich durchzusetzen. Die Forscherinnen kommen zu dem Schluss: *„Frauen kommen nicht umhin, Anstoß zu erregen und gegen Konventionen zu verstoßen in ihrem Bemühen, ihr Denken, ihr Empfinden, ihr Sprechen gegen überkommene und herrschende Definitionen durchzusetzen.“*

Konkurrenz aus Nähe?

Gewalt setzt einen Adressaten voraus – Aggression nicht unbedingt, denn sie ist vor allem ein Zustand, aus dem zwar Handlungen gegen Gegenstände oder Lebewesen und da insbesondere auch gegen sich

selbst erwachsen können, aber nicht müssen. Aggression kann man verspüren und nicht freisetzen. Gewalt hingegen richtet sich, abgesehen von selbstschädigendem Verhalten – leider! – nicht gegen sich selbst – denn dann hätte man sich ja in der Gewalt.

Viele Menschen reagieren deswegen mit Gewaltaktionen, weil sie sich durch die Nähe anderer bedroht fühlen. Sie geraten in Dichtestress und verwenden extreme Aggression zur Abgrenzung: sie „schlagen" den/die andere/n „in die Flucht". Dabei würde es zum Herstellen von Distanz genügen, die andere Person freundlich zu ersuchen, Abstand – oder auch: Anstand – zu wahren.

Je näher zwei – oder mehrere – zueinander „stehen", desto eher droht die **Gefahr, verglichen zu werden.** Üblicherweise beginnt dann ein Machtspiel, damit der Vergleich zu eigenen Gunsten ausfällt. Damit fixiert man sich aber auf die andere Person (und den Weg, der deren höchstpersönlicher ist) und verliert den „eigenen Weg" aus den Augen. Sollten aber beide denselben Weg gehen wollen, haben sie die Wahl sich zu vertragen oder – einander zu bekämpfen.

Die langjährige US – Botschafterin in Wien, Swanee Hunt, soll einmal gesagt haben, mit der Presse sei es wie mit Wildpferden: entweder man müsse so nah, am besten drauf, sein, dass sie einen nicht mit den Hufen erwischen können, wenn sie ausschlagen – oder so weit entfernt, dass das auch nicht möglich sei.

Mit Konkurrent/innen ist es ebenso: entweder man ist „dicke Freund" und hat volle Kontrolle – oder man hält so weit Distanz, dass einen der/die andere aus den Augen verliert. Ich sehe allerdings noch eine dritte Möglichkeit – eben die, sich zu vertragen, und das heißt: Verträge schließen.

Sich vertragen

Um einen Vertrag schließen zu können, muss man

- in Kommunikation treten,
- das gemeinsame Ziel (zu einem Vertragsabschluss zu kommen) vereinbaren,

- dann müssen aller Vertragspartner/innen ihre Ziele bekannt geben bzw. zumindest die Grenzen, über die sie keinesfalls hinaus gehen können/wollen.
- Dann ist es schon nötig, die Welt auch einmal mit den Augen der anderen Person/en zu betrachten: wo würde man ihre Werte, ihre Lebensnotwendigkeiten, ihre Prestigebedürfnisse verletzen. Das ist wichtig, damit man darauf Rücksicht nimmt -–sonst fühlen sie sich nämlich nicht respektiert und werden aus den Vertragsverhandlungen austreten.
- Anschließend müssen Alternativen entwickelt werden: wie könnte das Ziel noch anders verwirklicht werden – ohne dass die Werte (dazu zählt auch der Selbstwert) und Lebensnotwendigkeiten (dazu gehören auch die Achtung der jeweils abhängigen Personen, z. B. Kinder, Mitarbeiter/innen oder Staatsangehörige) der Partner/innen nicht verletzt werden?
- Dann muss balanciert werden. Darunter verstehe ich das Auspendeln, welche der möglichen Lösungsansätze den **größtmöglichen Nutzen für beide** bzw. **alle Beteiligten** bringt.

Einen Vertragsabschluss planen heißt, in eine vielgestaltbare Zukunft zu denken – also in die weite Ferne zu sehen, aber im Hier und Jetzt – in der Nähe – zu spüren, was von den Gestaltungsmöglichkeiten für die Partnerschaft akzeptabel ist. Viele Menschen kommen gar nicht dazu, eine Zukunftssicht zu entwickeln, weil sie in ihren Gefühlen und Affekten verstrickt sind. Sich zu entstricken bedeutet:

- Das eigene Handeln kontrollieren lernen – durch die **Entschleunigung** bei der Überprüfung von Zielen und Handlungsalternativen: was ist denn wirklich mein Ziel? Und erreiche ich es wirklich so, wie ich gerade agiere?
- Das heißt im Klartext: Kontrolle des Denkens: Denke ich überhaupt vernünftig – oder bin ich gefangen in Wut, in Trauer, in Schmerz, in Gier ...
- So gelingt Kontrolle von Wut und Gewalt: indem ich sie wahrnehme als **augenblicklichen Teil von mir** kann ich sie **im nächsten Augenblick loslassen!**
- Damit wird die Fähigkeit zu hoffen und zu vertrauen gestärkt – wichtige Voraussetzungen, anderen Menschen offen entgegen

zukommen!

- Offener Umgang miteinander berührt – und das stärkt wieder die Fähigkeit zu Mitgefühl und Einfühlungsvermögen, und
- damit wird Toleranz zur Selbstverständlichkeit, und
- innere und äußere Harmonie wird zu etwas immer wieder Herstellbaren.

Umgang mit Grenzen

„Immer wieder herstellbar“ besagt schon, dass Harmonie – die Ausgeglichenheit zweier oder mehrerer Waagschalen oder Interessen oder Belastungen oder Auftriebe – kein Dauerzustand ist. Kann sie auch nicht sein: Alles, was lebt, „schwingt“ zwischen zwei Polen – Höhen und Tiefen, Nähe und Distanz. „Nur keine Wellen!“ gibt es nur im Tod – auf der „flatline“ – der Null-Linie.

Grenzsetzungen gehören daher regelmäßig überprüft – es könnte sich ja zwischenzeitlich etwas geändert haben. Sich darauf zu verlassen, dass alles schon „beim Alten“ bleiben wird, heißt Neues zu ignorieren, nicht zu kontrollieren und daher auch weder zu fördern noch zu verhindern. Zu dem neuen gehört – hoffentlich – auch die eigene Weiterentwicklung, als Einzelperson wie auch als Paar wie auch als Gruppe. Aber wer mag schon gerne kontrolliert werden?

Prüfen und überprüfen machen üblicherweise nur dann gute Gefühle, wenn sie nicht einen selbst betreffen, sondern etwas oder jemand anderen. Diese Altlasten aus Schulzeit und Fahrschule kann man insoferne einer Wandlung unterziehen, als man die Angst vor Misserfolg und Abwertung in Richtung Neugier und Interesse verrückt und darauf achtet, nicht in eine Schieflage zu geraten.

Vom Hamburger Psychologieprofessor Friedemann SCHULZ VON THUN stammt das Kommunikationsmodell von den „Vier Ebenen“ Sachinhalt – Selbstoffenbarung – Beziehung – Appell, besser bekannt als „Vier Ohren Modell“. (Jeder Ebene ist nämlich ein Ohr zugeordnet, und wenn man eine Botschaft mit dem „falschen“ Ohr hört – Sachinhalte etwa mit dem „Beziehungsohr“, dann gibt es eine Kommunikationsstörung. Z. B.: Sie sagt: „Es ist kalt hier!“ – eine Sachbotschaft. Er sagt:

„Ich hab‘ doch ohnedies eingeheizt!“ – ein Entschuldigungsversuch auf der Beziehungsebene. Sie sagt: „Immer beziehst Du alles auf Dich!“ – ein Vorwurf auf der Beziehungsebene – und der Streit ist programmiert!)

Dieses **Modell** bietet die vollständige **Struktur für eine gelungene Gesprächsführung:**

- 1. Satz: sagen, worum es sachlich geht,
- 2. Satz: erklären, weshalb (Ziel, Motiv, Sinn, ...) man das Thema anspricht,
- 3. Satz: erklären, was konkret der/die andere jetzt tun soll (z.B. antworten).

Und weil all dies in einer respektvollen gleichwertigen Beziehung ablaufen soll und nicht in einer „schiefen“ von oben herab oder von unten hinauf, wird diese Struktur auch das „Ich – Du – Bitte – Modell“ genannt.

Als ich vor Jahren in Gmunden als einzige Frau in einem hochkarätig besetzten internationalen Symposium einen Vortrag hielt, hatte ich den Stress, in einem für mich völlig ungewohnten „Setting“ – nämlich allein an einem Tischchen auf einer Theaterbühne vor einem dunklen Zuschauerraum zu sprechen. Als ich den Vortrag – aus meiner Sicht – zufriedenstellend hinter mich gebracht hatte und das – für mich unsichtbare – Publikum zur Diskussion aufforderte, meldete sich linker Hand aus dem ersten Rang eine höhnische Männerstimme: „Sie haben blöd angefangen und Sie haben blöd aufgehört. Und außerdem war es fad!“ Dass ich am liebsten in den Boden versunken wäre, versteht wohl jede/r... ging aber nicht. Was tun? Ich erinnerte mich an die zitierte Struktur: 1. Sachebene (Zeit schinden zum Ruhigwerden und Nachdenken): „Sie haben gesagt, ich habe blöd angefangen, und Sie haben gesagt, ich habe blöd aufgehört.“ (Schnauf!) „Und Sie haben gesagt, es war fad.“ (Schnauf!) 2. Selbstoffenbarung (Mein Ziel ist nicht Kampf, Streit, Sieg und schon gar nicht Niederlage!): „Dass Sie sich ***langweilt*** *haben, kann ich als* ***Ihre*** *Reaktion gut akzeptieren (Wertschätzung der Subjektivität – Ablehnung einer Pseudo-Objektivität!). „Aber ich weiß, dass ich nicht blöd angefangen habe, und ich habe auch nicht blöd aufgehört.“ 3. Appell (scharf): „Bitte! Nehmen! Sie! Das! Zurück!“ Er darauf, wieder höhnisch: „Na soll ich mich etwa entschuldigen?!“ Und das Publikum hat gerufen: „Ja!“ Darauf hat er hörbar den dunklen Rang verlassen.*

Nach diesem Modell arbeiten Amnesty International oder Green Peace, wenn sie die Bevölkerung wachrütteln wollen: 1. „Wir haben festgestellt, dass in ... gefoltert wird.“ 2. „Wir protestieren gegen diese Verletzung der Menschenrechte, weil dadurch ... „ 3. „Wir verlangen von der Regierung von ... , dass die Gefangenen ...“

Oder bei einer körperlichen Attacke: 1. „Sie haben mir gerade auf ... gegriffen!“ 2. „Ich dulde das nicht!“ 3. „Geben Sie sofort Ihre Hand weg!“ oder sanft: 1. „Sie kommen mir so nahe.“ 2. „Das ist mir unangenehm.“ 3. „Bitte treten Sie zwei Schritte zurück!“ oder bei verbalen Belästigungen: 1. „Sie haben soeben ... gesagt.“ 2. „Das irritiert mich.“ 3. „Bitte bringen Sie mich nicht in eine peinliche Situation!“ etc. etc.

So wird Fremd- und Selbstkontrolle akzeptabel – wenn nämlich ihr **Sinn verdeutlicht** ist – wenn **Selbstoffenbarung aufklärt**: nicht Herabwürdigung oder Bloßstellung anderer ist das Ziel, sondern Selbstbehauptung. Daher wird auch **selbstsicher** dargelegt: **auf Grund welcher Positiv- oder Negativerfahrung wird auf Kontrolle Wert gelegt?** Gibt es noch weitere **Motive**? Was ist da **Ziel**, was soll dadurch erreicht werden?

Übung 10:

- *Erinnern Sie sich an eine Gesprächssituation, in der Sie sich unterlegen gefühlt haben.*
- *Was konkret war es, was in Ihnen dieses Gefühl ausgelöst hat? Ein Satz, ein Blick, eine Bewegung...*
- *Wenden Sie nun rückblickend das Vier Ohren Modell an:*
- *Was müssen Sie ansprechen, damit die andere Person weiß, was Sie nicht hinnehmen wollen?*
- *Was ist Ihr Ziel, Motiv etc., weswegen Sie das nicht hinnehmen wollen?*
- *Was erwarten/fordern/ersuchen Sie von der anderen Person?*
- *Und: vermeiden Sie, sich in ein Zwiegespräch einzulassen: Sie stellen nur Ihre Position fest – wie die andere Person reagiert, ist deren freie Wahl und ihr gutes Recht.*

Wenn man diesen Gesprächsstile „pflegt“, wird Erziehen, Unterrichten, Beraten, Verhandeln und – Grenzen Setzen einfach. Man muss nur darauf **verzichten, andere dominieren** zu wollen.

Friedensgeist leben heißt:

- Wenn Gefühle von Benachteiligung, Unterlegenheit und/oder Feindseligkeit, Aggression auftauchen: überprüfen Sie, ob tatsächlich eine nicht nur subjektiv festgestellte Diskriminierung – eine Beeinträchtigung der Selbstbestimmung – vorliegt.
- Wenn es sich um eine subjektive Beurteilung handelt: überlegen Sie, ob und wie Sie diese als **eigenes** Werturteil kundtun kann.
- Entscheiden Sie, was Ihr eigenes individuelles Zukunftsziel ist: Was soll anders werden? Wofür will ich mich einsetzen? Wie will ich mich einsetzen?
- Überprüfen Sie, ob Sie dadurch etwas/jemand anderes/n schädigen. In diesem Fall: Ändern Sie Ihr Ziel!
- Entscheiden Sie sich, was Ihr eigenes kollektives Zukunftsziel ist: Wie stelle ich mir menschliches Zusammenleben vor? Als Kampf jedes/r gegen jede/n?
- Machen Sie Ihr – hoffentlich – wohlwollendes Ziel deutlich und ersuchen Sie um Unterstützung bei der Verwirklichung.
- Und: Üben Sie sich im Loslassen!

TATORT WOHNUNG

Vielfach reagieren wir gar nicht mehr, wenn uns schon beim Betreten einer Wohnung Gewaltworte entgegenschallen: Akustischer Überfall im Vorzimmer. Befehlstöne. „Zieh die Schuhe aus!“ oder „Trag den Mistkübel hinunter!“ anstelle einer freundlichen Begrüßung oder Kurzinformation, was augenblicklich los ist und wie man sich gelungen den „Platzhaltern“ zukoppeln könnte.

So finden schon an der Haustür Machtspiele rund um den Einlass statt: nur unter Annahme von Bedingungen oder Unterwerfungsgesten bis hin zur blanken Aussperrung. Aber auch jedes Zimmer einer Wohnstatt kann als Hort einer spezifischen Form von Gewalt identifiziert werden.

Tatort Küche

Die Demokratisierung der Küche beispielsweise läßt vielerorts noch auf sich warten: Meist kocht eine/r autoritär für alle anderen und die müssen dann aufessen, ob sie wollen oder nicht, sonst folgt Psychoterror. Nun waren und sind „Teller leer!“-Appelle durchaus verständlich – dort, wo Not herrscht und spärlich verfügbare Nahrungsmittel präzise nach Energiebedarf und Haltbarkeit zugeteilt werden müssen. Wenn aber das Motiv dieser „oralen Vergewaltigung“ nur darin zu finden ist, dass ja keine übriggebliebenen Essensreste Platz im Kühlschrank wegnehmen dürfen oder zusätzliche Handgriffe für das Einfrieren vermieden werden sollen, dann ist jedenfalls die kulinarische Selbstbestimmung das höherwertige Gut – inklusive dem Respekt vor der Ekelschranke anderer Menschen.

Ähnliche Versuche, andere unter die eigene Lebensideologie zu zwingen finden sich beim Zuprosten: Einerseits hatten Essen und Trinken immer auch den Charakter von Freundschaftsgesten – Gäste wurden mit Brot und Salz oder Schnaps vor oder auf der Schwelle „willkommen“ geheißen, andererseits damit aber auch zur Friedlichkeit verpflichtet. Ebenso galt, dass wer sich zum Gastmahl setzt, nichts zu befürchten haben sollte. Ebenso wenig sollte er aber auch Angst auslösen – daher wurde er meist aufgefordert, seine Waffen abzulegen.

Brot oder Speisen zu teilen war ebenso Zeichen von – zumindest augenblicklicher – Verbrüderung, wie die Flasche kreisen zu lassen oder die Pfeife. Frauen waren dabei traditionell ausgeschlossen. Vordergründiger Pseudofeminismus könnte jetzt protestieren: Gewalt gegen Frauen – sie werden von Geselligkeiten ausgegrenzt! Hintergründige Sozialanalyse könnte aber demgegenüber feststellen: Wieder ein Zeichen, dass Gewalt nicht als Problem von Frauen angesehen wurde – sie mussten nicht durch besondere Befriedungsgesten milde gestimmt werden. (Allerdings soll in diesem Zusammenhang nicht verschwiegen werden, dass in manchen Kulturen Frauen – Dienerinnen, selten aber auch die Ehefrau – als Instrument der Befriedung / Befriedigung angeboten wurden, ja es sogar als Beleidigung des Gastgebers galt, dieses Angebot abzulehnen.)

Und während man gedanklich noch beim Versöhnungsritual verweilt, schleicht sich schon wieder der Kampfgeist ein; dann denkt man: Wenn ich schon Frieden will, musst Du ihn auch wollen – daher musst Du auch trinken, selbst wenn Du es nicht willst, weil es Dir nicht gut tut. Daher darfst Du nicht ablehnen. Und schon gar nicht darfst Du ablehnen, wenn ich selbst unruhig bin und Alkohol brauche um mich zu entspannen, zu betäuben, „besser“ zu fühlen! Dann macht mich Dein Widerspruch nämlich noch gereizter und ich fühle mich als Substanzabhängiger erkannt und abgelehnt und muss nun mit Gewalt den Beweis führen, dass Du mich nicht abwehrst sondern Dich mir unterwirfst ...

Tatort Schlafzimmer

Um Unterwerfung geht es auch oft im Schlafzimmer: die der Frau unter den Mann nämlich, der sein Eherecht geltend macht und sie zur ehelichen Pflicht zwingen will.

Seit 1978 gilt in Österreich das „partnerschaftliche“ Familienrecht, nicht mehr das „patriarchale“ aus dem Jahre 1811. Damals sah der – nunmehr aufgehobene – § 91 ABGB noch vor, „Der Mann ist das Haupt der Familie. In dieser Eigenschaft steht ihm vorzüglich das Recht zu, das Hauswesen zu leiten ...“ und § 92 sekundierte: „Die Gattin ... ist verpflichtet ... soweit es die häusliche Ordnung erfordert, die von ihm getroffenen Maßregeln sowohl selbst zu befolgen, als befolgen zu

machen.” und weil die Ehefrau ihm also zu gehorchen hatte, hatte sie ihm selbstverständlich auch sexuell zu Willen zu sein. Verweigerung der „ehelichen Pflicht“ oder noch weitergehend der Nachkommenschaft waren daher auch Scheidungsgründe, oft ohne genauere Prüfung, ob frau zu dieser Gehorsamsleistung überhaupt körperlich in der Lage war.

Dieses postulierte Machtungleichgewicht in der „bürgerlichen Ehe“ kann historisch-ökonomisch erklärt werden: Bis ins vorige Jahrhundert hatten bürgerliche Frauen im Gegensatz zu ihren Geschlechtsgenossinnen in Landwirtschaft, Gewerbe oder späterhin auch Fabriken keine Möglichkeit, ihren Lebensunterhalt zu sichern, außer durch Ehe – ausgenommen sie waren so gebildet, dass sie als Gouvernanten in Patrizierfamilien aufgenommen wurden, oder so vermögend, dass sie sich in ein Kloster einkaufen konnten.

Die Chancen einer Tochter, von ihren Eltern, so wie damals üblich, verheiratet zu werden, gründeten sich vor allem auf deren hausfrauliche Tugenden. Da es kaum industrielle Textil-, geschweige denn Nahrungsprodukte gab, musste sie selbst alle nötigen Handgriffe zur Fertigung von Ober- und Unterkleidung, Sockenstricken inbegriffen, Lebensmittelkunde, Speisenzubereitung und -haltbarmachung, Möbelpflege, Ungeziefervernichtung, Krankenbetreuung etc. zumindest so gut beherrschen, dass sie Dienstboten anleiten und beaufsichtigen konnte. Je niederer die Sozialschicht war, der sie angehörte, desto mehr musste sie selbst Hand anlegen können. Schönheit war wenig gefragt, brachte eher Probleme, die Unberührtheit der Tochter für die Heirat mit dem „Bestbietenden“ zu sichern. Wichtig hingegen war ein „sanftes Gemüt“. Im Klartext: Gehorsamsbereitschaft. Nur bei Shakespeare „steht sich’s“ Petruccio auf die widerspenstige Katharina. Im Realleben vergangener Jahrhunderte hatten es Eltern bekannterweise „unbotmäßiger“ Töchter ziemlich schwer, diese „unter die Haube“ zu bringen – und sich damit von einer Unterhaltslast zu befreien.

Eheliche Pflichten

Zahlreiche Heiratsverbote bzw. -erschwernisse machten es ehewilligen Freiern schwer, schon in jungen Jahren einen Hausstand zu begründen. So war es durchaus an der Tagesordnung, dass Brautleute große

Altersunterschiede aufwiesen. Allein dies löste bei vielen Bräuten Angst und Widerstreben aus, was ihnen allerdings nichts nützte, wenn sie vermeinten, dadurch einer ungewünschten Eheschließung zu entgehen. Und da Liebe etwas war, dass die Ehefrau dem Ehemann nebst Achtung und Gehorsam ohnedies selbstverständlich entgegenzubringen hatte, brauchte sich dieser auch nicht sehr bemühen, liebenswert aufzutreten.

Die von der Frau ebenfalls als selbstverständlich vorausgesetzte sexuelle Unerfahrenheit führte dann auch meist zu katastrophalen Hochzeitsnächten mit mehr oder weniger schockierenden Deflorationen und posttraumatischen Langzeitwirkungen – wohl eine der Ursachen, dass bis weit ins 20. Jahrhundert Frauen als von Natur aus geschlechtskalt angesehen wurden.

Da die Aufgabe der „anständigen“ Ehefrau aber nebst den wirtschaftlichen Versorgungsleistungen ohnedies nur darin bestand, dem Ehemann Kinder zu „schenken” – auch wenn sie an diesem „Schenkungsakt” verstarb – und aufzuziehen, waren Dauermigräne und Blutarmut durchaus geeignete Botschaften, sich drohender sexueller Inanspruchnahme zu entziehen. Die großen Klassengegensätze machten es biederen Ehemännern, die nicht zu den „unanständigen“ Frauen gehen wollten, leicht, nicht ganz sittenstrenge Mädchen mit Aussicht auf spätere Ehemöglichkeit zu „verführen“ oder aber auch risikofreudigen gelangweilten Ehefrauen Vorgesetzter „schöne Augen“ zu machen.

Auf jeden Fall lag die sexuelle Aktivität beim Mann, und ebenso die Definitionsmacht zu bestimmen, was anständig und was unanständig, was normal und was krankhaft, was richtig und was falsch sei.

Dass viele dabei für sich selbst eine Doppelmoral in Anspruch nahmen, war normal.

Wenn Frauen dagegen protestierten, war das krankhaft.

Da Frauen weitgehend von Bildung ausgeschlossen waren, fehlte ihnen nicht nur das Wissen, sondern vor allem auch das Argumentationsvermögen, sich gegen diese geistige Vergewaltigung zur

Wehr zu setzen. Ähnliche Zustände erblicken wir heute in Ländern mit fundamentalistischen Regierungen. Oder in traditionalistischen Kulturen, wo an alten Bräuchen – beispielsweise der Mädchenbeschneidung oder Infibulation – festgehalten wird, auch wenn diese Menschenrechtsverletzungen, Gesundheitsgefährdungen und oft auch Tod der Betroffenen bedeuten. So werden etwa in islamischen afrikanischen Ländern schätzungsweise jährlich zwei Millionen Mädchen genital verstümmelt, um ihre „Reinheit“ und Treue zu garantieren.

Frauen als „Sache”

Patriarchale Gesellschaften sind im Gegensatz zu partnerschaftlichen durch starre Geschlechtsrollenmuster mit einem deutlichen Machtungleichgewicht zugunsten der Männer gekennzeichnet. Überblickt man die Rechtsgeschichte, so zeigt sich eine Entwicklung, die im deutschen Rechtsraum erst zu Beginn des 13. Jahrhunderts Frauen nicht mehr als „Sache“, nämlich Eigentum eines Mannes – Vaters, Bruders, Ehemannes – betrachtete, sondern als eigenständige Menschen (MÖRTH 1994). Manche Männer allerdings betrachten Frauen heute noch als ihren Besitz, mit dem sie nach Gut- oder besser Schlechtdünken umgehen können.

So erinnere ich mich an ein Klientenpaar, sie ein ehemaliges Model, groß, schlank, dunkel und scheu, er ein bulliger Erfolgstyp, Manager seiner eigenen Beratungsfirma. Seine Art von Sexualität bestand darin, dass er im Bett nach seiner leichtgewichtigen Frau langte, sie auf seinen Bauch hob und sich mit ihr befriedigte – wie mit einer Puppe. Dass sie (dies) nicht leiden wollte, weil sie sich vergewaltigt fühlte, ließ er nicht gelten; ihm gefiel es so – also musste es ihr auch gefallen.

Miss-Handlungen im Ehebett scheinen mir seit Ende der 90er Jahre des 20. Jahrhunderts zuzunehmen: Im Gegensatz zu früher suchen immer mehr Frauen psychotherapeutischen Beistand, um sich besser gegen „perverse” Sexwünsche ihrer Ehemänner abgrenzen zu können. Ich führe das auf die mediale Überflutung mit Informationen über „extraordinäre” Sexualpraktiken, „Rezepten” aus dem verhaltenstherapeutischen Behandlungsrepertoire der vergangenen 70er Jahre, sowie ausführlichen Sexualbekenntnissen (mit oder ohne Fotos) zurück.

Immer häufiger kommen Frauen *aller* (!) Altersgruppen in meine psychotherapeutische Praxis und klagen über die „Forderungen” ihrer Ehemänner nach Oral- oder Analverkehr, nach Fessel- oder Schnürspielen oder sonstigen akrobatischen Hängeakten – „Wie im Video” – Peitscheneinsatz inbegriffen. Demgegenüber nimmt sich diese Klientinnengeschichte direkt harmlos aus: Frau, sechzig, deren Liebe zum hyperdominanten Ehemann schon seit Jahren erloschen war und die seither seine uneinfühlsamen sexuellen Attacken und Vorwürfe erfolgreich abgewehrt hatte, klagt verzweifelt, kaum habe ihr Ehemann, Mitte sechzig, in der Fernsehsendung „Lust auf Liebe” Anleitungen zu Partnermassage (demonstriert von zwei Models) „genossen”, sei er schon am darauffolgenden Samstag in die Apotheke gelaufen, um sich wohlduftendes Massageöl zu besorgen, und bedränge sie nun unaufhörlich: Er wisse jetzt ganz genau, ihr Widerwillen „gegen Sex” hänge nur damit zusammen, dass er sie zu wenig „massiere”. Was er wohl nicht wissen wollte ist: Widerwillen ist etwas ganz anderes als Unlust. Widerwillen ist eine deutliche Willenskundgebung und heißt schlicht und einfach: „Ich *will* nicht!”

Sexuelle Selbstbestimmung

Sexuelle Misshandlungen an Frauen wurzeln aber meist darin, dass der Wille – das Selbstbestimmungsrecht über den eigenen Körper – einer Frau nicht respektiert wird bzw. dass es Ziel ist, ihren Willen zu brechen. Sie zu demütigen. Sie seelischgeistig und oft genug auch körperlich zu vernichten.

Sexualität muß, um ganzheitlich beglückend und damit auch anhaltend befriedigend zu sein, nicht nur körperlich, sondern auch seelisch und geistig gelebt werden. Das ist aber Männern – und auch männlich identifizierten Frauen – fremd, unbekannt, unvorstellbar, oder zu anstrengend, zu zeitaufwendig. Oder – zu „verbindlich”. Dann würden Mann und Frau – und vermutlich alle Menschen, die sich so „tief” sexuell aufeinander einlassen – nämlich „ein Fleisch”. Oder mit den Worten von Friedrich HALM („Der Sohn der Wildnis” 1842): „Zwei Herzen und ein Gedanke / Zwei Herzen und ein Schlag!”

Grundvoraussetzung gelungener sexueller Begegnungen ist, daß beide sich aufeinander „einschwingen”: Kontakt – Beziehung – Intimität – Vereinigung. Das braucht Zeit. In der Polizeisprache heißt „sexueller Kontakt”

Genitalkontakt, in meiner Sprache bedeutet er, einander gezielt als mögliche Geschlechtspartner wahrzunehmen. Beziehung heißt in der Alltagssprache die noch nicht auf Langzeit angelegte Vorstufe zur Lebensgemeinschaft – in meiner Jugendzeit flüsterten die Großmütter „Sie hat schon eine Bekanntschaft!” und meinten damit ebenso das öffentlich wahrnehmbare wiederholte gemeinsame Auftreten. In meiner Sprache dagegen heißt Beziehung „sich leibseelischgeistig aufeinander beziehen”, versuchen, jeweils durch die Augen des / der Anderen zu schauen und zu fühlen, was sich innerlich abspielt, bis die beiden Intimität verspüren. Auf dieselbe „Wellenlänge” (Gehirnstrommuster) kommen – und auf dieselbe Willenslänge!

Sexuelle Misshandlungen an Frauen werden vielfach nicht als Gewalttat wahrgenommen, sondern erst, wenn das gleiche Verhalten einen Mann trifft. Das hat Marion BREITER in ihrer Studie über die Vergewaltigungsverfahren des Jahres 1990 schlüssig nachgewiesen: *„Beim Vergleich von Strafanträgen und Gerichtsurteilen fällt außerdem auf, daß 36 % aller Urteile milder ausfallen, als durch die Staatsanwaltschaft im Strafantrag gefordert: Das Tatbild wurde in diesen Fällen nach Paragraphen beurteilt, deren Strafzumessung niedriger ist. In keinem einzigen Fall fiel die Beurteilung durch das Gericht schärfer aus als gefordert!“* Als mildernde Umstände wurden dabei Unbescholtenheit des Täters, (Teil)Geständnis (!), „die die strafbare Handlung erleichternde Situation (!), mindere Intelligenz (!), Mangel an sozialen Beziehungen (!), Alkoholisierung – und das, obwohl das Strafgesetzbuch den Straferschwerungsgrund der selbstverschuldeten schweren Berauschung kennt! – und noch immer die angebliche Leichtfertigkeit des Opfers berücksichtigt sowie: die „Erregung“ zum Tatzeitpunkt. *„Lediglich ein einziges Mal – in dem ... Sonderfall des Mannes, der einen Mann zum Geschlechtsverkehr gezwungen hatte – konnte das Gericht keinerlei mildernde Umstände finden.“*

Vergewaltigung in der Ehe ist in Österreich seit 1989 strafbar. Damit gibt die Gesetzgebung eindeutig zu verstehen, dass Verheiratete ihr Recht auf sexuelle Selbstbestimmung durch die Eheschließung nicht verlieren.

Gesetzeswille ist Volkes Wille ...?

Gesetze spiegeln die Glaubenssätze einer Zeit und Region wider – was sein soll und was nicht sein soll. Steht bevölkerungspolitisch die

Zeugung möglichst vieler Nachkommen auf dem Programm – etwa, weil ein „Führer“ Soldaten braucht – wird „Notzucht“ als zwangsweise Schwängerung milder, „Unzucht“ als Sexualhandlung ohne Zeugungsmöglichkeit hingegen schwerer bestraft werden. Sieht der „Gesetzgeber“ – ob Einzelherrscher oder Gremium – Geschlechtsverkehr als unter bestimmten Bedingungen – Ehe oder Arbeitsverhältnis etwa – zu erbringende sexuelle Dienstleistung an, wird er weniger auf mögliche Veränderungen dieser Rahmenbedingungen achten, als wenn er Verfügungsmacht über den Körper einer anderen Person als nur für eine konkrete Gegenwart gegebene Erlaubnis definiert.

Geltendrechtlich soll Geschlechtsverkehr eine **freiwillige Intimkommunikation zwischen gleichberechtigten Partnerpersonen** sein.

Intimität ist ein vieldeutiger Begriff. Vielfach benützen wir heute „intim“ als Vorsilbe um den Genitalbereich oder Geschlechtshandlungen anzudeuten: „Intimspray“ oder „Intimpartner“.

In der psychotherapeutischen Forschung verstehen manche Autoren Intimität

- als individuelle Fähigkeit,
- als Motivation oder
- als Entwicklungsstufe.
-

Die Mehrheit allerdings sieht Intimität

- als Beziehungsdimension, berichtet LEVOLD in einem Essay über Intimität, oder
- präzisiert als *„Prozeß und nicht nur als Qualität einer spezifischen Interaktionserfahrung“* in der Perspektive von SCHAEFER und OLSON, die nicht nur
- emotionalen Austausch oder
- körperliche Nähe als Beweis von Intimität betrachten, sondern auch im
- Teilen gemeinsamer sozialer, intellektueller und kultureller Handlungen und Erfahrungen. Dementsprechend legten sie Paaren

Fragebögen zur emotionalen, sozialen, sexuellen, intellektuellen und freizeitbezogenen Intimqualität vor; LEVOLD erweitert dieses Konzept um zwei weitere Dimensionen:

- ästhetische und
- spirituelle Intimität.

LEVOLD definiert emotionale Intimität (nach KELLY) als *„Erfahrungen gemeinsam erlebter Gefühle sowie eine wechselseitige Einstimmung auf die Affekte und Gefühle des anderen (affect attunement und Affektresonanz) mit dem Ziel, positive interpersonelle Affekte zu verstärken und negative interpersonelle Affekte zu vermindern“*, nicht als Zustand sondern als dynamischen Prozess, *„der von intimitätsfördernden und intimitätsverringernden Interaktionen bzw. Episoden in Gang gesetzt, aufrechterhalten oder abgebremst wird“.*

Im weiteren Verlauf seiner Ausführungen interpretiert LEVOLD intellektuelle Intimität als *„geteilte Ideen und Überzeugungen, die einem Paar das Gefühl vermitteln: ‚Wir sehen die Welt auf gleiche Weise und das unterscheidet uns von anderen'“*, soziale Intimität hingegen als verbindendes Zeigen des In-Beziehung-Seins gegenüber Dritten. Ästhetische Intimität kann durch geteilte Freude an als schön empfundenen Dingen hergestellt werden, freizeitbezogene Intimität durch Verfolgung gemeinsamer Hobbys und Freizeitinteressen, während spirituelle Intimität in Übereinstimmung bezüglich religiöser Überzeugungen gefunden werden kann. Hinsichtlich sexueller Intimität betont LEVOLD die körperliche, erotische und sexuelle Interaktion mit dem Streben nach „Erkenntnis“ und Anerkennung des anderen und der Steigerung körperlicher Bezogenheit aufeinander.

Intimität ist größtmögliche Nähe

Ich verstehe Intimität ganzheitlich, als leibseelischgeistiges Einstimmen aufeinander. In meinem Buch „Ungeduld des Leibes“ habe ich daher versucht, die Raum-Zeit-Komponente verstehbar zu machen, die zum Erreichen von Intimität notwendig ist: Auf oberflächlichen „Kontakt“ folgt als intensiveres, fokussiertes Wahrnehmen der anderen Person „Beziehung“, bis sich Körper und Körper und Seele und Seele berühren und man ganz nah, „intim“ ist. Erst dann hat üblicherweise eine nicht

sexualisierte – nicht durch sexuelle Misshandlung in Kindheit oder Jugend traumatisierte – Frau dasselbe Erregungsniveau erreicht wie der „balzende“ Mann und sehnt sich nach dem letzten Stadium sexueller Annäherung, der „Vereinigung“. Ist ihr nicht durch eine repressive Sexualerziehung Stillsein suggeriert worden, drückt sie dies auch durch ihre unwillkürlichen Beckenbewegungen und gutturale Laute aus.

Leider nehmen sich die meisten Männer weder die Zeit noch das Vergnügen, die individuelle sexuelle Reaktion ihrer Partnerin zu erkunden, sondern spielen irgendwelche Pornocomics nach und wundern sich dann, wenn beim Rammeln à la Teresa Orlowski weder tief-greifende Befriedigung noch langdauernder Frieden eintreten sondern nur weiterer Sexualhunger, Abstumpfung und Suche nach immer stärkeren Reizen.

Diese Unzufriedenheit führt wiederum nicht dazu, dass man(n) in sich geht und seine eigene analoge Erfahrung befragt: So wie man den Duft einer Blume oder den Geschmack einer Speise nur ganz erfahren kann, wenn man sich Zeit nimmt zu riechen oder zu schmecken, so kann auch das sinnliche Erfassen und Genießen eines anderen Menschen nur durch Entschleunigung der Gier und der Ungeduld zustande kommen.

Ganz im Gegenteil: Zumeist regrediert man(n) zum unzufriedenen Säugling, der, die – im Doppelsinn des Wortes – „versagende“ Mutter hasst und mit wildem Umsichschlagen und Geschrei glaubt, erzwingen zu können, wonach er verlangt. Nur, was beim Säugling aus seiner Defizitsituation heraus verständlich erscheint – leider auch nicht allen Bezugspersonen, wie die Misshandlungen winzigster Erdenbürger zeigen – gerät beim erwachsenen „Kind im Manne“ zur schweren Körperverletzung.

Lebensgefährliche Attacken

Die Vor-Bilder für dieses Brutalverhalten drängen sich aus zahllosen Filmen ins Männerhirn. Und da Vergewaltigungsszenen zumeist aus dem Blickwinkel des unbeteiligten Beobachters oder des Täters gefilmt werden, liegt die Identifikation mit dem Voyeur oder mit dem Gewaltverbrecher nahe. Würde die Kamera den Blickwinkel des Opfers

teilen, wären wir wohl derart geschockt wie in „Shining“, wo die bedrohlichsten Situationen aus der Perspektive des Kindes dargestellt werden.

Gerade diese Perspektive des Opfers ist es, die Vergewaltigern unerträglich ist – haben sie doch meist selbst Gewalt im überreichen Maß erlebt: in der Kindheit von unsicheren oder verrohten Erzieher/innen, später durch die Medienpropaganda. Denn zur klassischen Männlichkeitsgeste gehört zumindest in den bei Jugendlichen so beliebten „action“-Filmen „cool“ – gefühllos – und „speedy“ – blitzschnell und allenfalls durch Drogen aufgeputscht – zu sein. Dann fällt es nämlich leicht, andere nicht nur zu über-rasch-en sondern auch zu überwältigen.

Sich aufeinander einzuschwingen, einander ganz zu erfühlen und zu durchdringen hingegen braucht Mitgefühl und Zeit: Dies ist es, was ich unter „sakramentaler Ehe“ verstehe – wenn in der geschlechtlichen Vereinigung die Gegenwart Gottes spürbar wird. Dann mag es auch die rechte Zeit sein, auf seine sexuelle Selbstbestimmung zu vergessen und sich ganz hinzugeben.

Friedensgeist leben heißt:

- Sexuelle Energie spüren – wie sie sich im Körper ausbreitet – sie ausbreiten lassen, bis der ganze Körper durchflutet ist (und nicht nur die Genitalien!).
- Überprüfen – was ist meine Energie – und was die anderer Personen – und wo merke ich, dass ich auf jemand anderen reagiere – und wie reagiert der oder die andere auf mich.
- Zeit lassen und darauf achten, ob die andere Person in Mimik, Gestik, Worten gleichzeitig widersprüchliche Botschaften sendet.
- Vorsichtig nachfragen, welche Bedenken oder Widerstände in diesen Doppelbotschaften ausgedrückt werden.
- Die Spannung dieser nicht bloß körperlichen, sondern leib-seelischgeistigen Annäherung aushalten lernen. Das gelingt am besten, wenn man immer langsamer und leiser wird und die energetische Aufladung als Signal eigener Sexualkraft wahrnimmt und genießt. Bricht dieses Erregungsgeschehen aber ab, ist das nur das Zeichen, dass das Interesse an der anderen Person eben nicht groß genug war. Erregt sein heißt nicht, dass man(n) ein – möglicherweise

für diese konkrete Situation völlig unpassendes – geistiges Drehbuch bis zur letzten Szene durchspielen muss – man(n) darf nach jedem Schritt der Annäherung aufhören!

Tatort Wohnzimmer

„Was sich liebt, das neckt sich“ behauptet der Volksmund und spielt darauf an, dass Liebende ihr Interesse aneinander oft hinter vorgetäuschten Beleidigungen verstecken. Nicht jede/r wagt es, ohne Tarnung durch Pseudogrobheit seinem Liebesobjekt entgegen zu treten – „nahe zu treten“, wieder im Doppelsinn des Wortes. Dieser Doppelsinn steckt auch im Wort Aggression, das ja vom Lateinischen aggredi – herangehen – abstammt. Und genau dieser Doppelsinn wird oft verwendet, um Aggressivität im negativen Sinn zu verleugnen: „Was hast Du denn – ich hab’ doch nur einen Scherz gemacht!“

Vor allem wenn Gäste kommen, werden selbstunsichere Ehepartner/innen oft nicht müde, sich selbst durch Abwertung des anderen „auf“zubauen. Was einem am jeweils anderen unzufrieden macht – zu wenig schön, zu wenig klug, zu wenig finanzstark, zu wenig erfolgreich, zu wenig potent, kurz: zu wenig zum Angeben – bekommt er oder sie vor Publikum launig serviert. Am Arbeitsplatz hieße solch ein Verhalten Mobbing – Psychoterror in regelmäßigen kleinen Dosen, um den anderen zu vertreiben.

Eheliches Mobbing?

Unter Lebenspartnern ist diese Absicht, den anderen nämlich weghaben zu wollen, kaum bewusstseinsfähig; dabei dienen diese verbalen Misshandlungen vor allem der Demonstration: Leider ist der Mann / die Frau an meiner Seite meiner nicht würdig! Und diese machen dann noch oft aus falsch verstandener Loyalität gute Miene zum bösen Spiel, schweigen und schlucken hinunter – oft nicht nur die Giftworte sondern Unmengen von Psychopharmaka oder Alkohol. Betäubung. Aggression gegen sich selbst statt gegen die Gewalttäter/innen. Positive Aggression nämlich: dem anderen „entgegenzutreten“ und „Stopp!“ zu sagen, mit Nachdruck: „Hör auf damit, mich runterzumachen!“ Und keine weiteren

Diskussionen, keine Begründungen, keine Rechtfertigungen, kein Eingehen auf Gegenargumente – die Grenzsetzung muss genügen.

Tut sie das nicht, ist es Zeit, aus der „Beziehung“ zu gehen – sie demaskiert sich nämlich als eine gewalttätige. Männer flüchten in solchen Fällen zumeist in die Arbeit, in Vereinsmeierei oder in den Suff. Oder sie verschwinden einfach. Für Frauen kommen diese Formen von Distanzierung traditionsgemäß nicht in Frage. Bevor eine Frau in einem Frauenhaus Zuflucht sucht, hat sie bereits mehrere Jahre Martyrium hinter sich. Dennoch verstehen sie das Erleiden von ehelicher Gewalt als persönlichen Makel, zeigten BENARD und SCHLAFFER bereits 1991 auf, und: Jede fünfte Österreicherin hatte bereits Gewalt in einer Beziehung erlebt, jede zweite Frau kannte eine solche aus ihrem Bekanntenkreis.

BENARD / SCHLAFFER stellten in ihrer Untersuchung der

- körperlichen (dazu zählen sie auch die Demonstration von Gewaltbereitschaft durch Zertrümmerung von Gegenständen) und
- sexuellen Gewalt die
- finanzielle (alleinige Verfügungsgewalt über das Familieneinkommen, Zuteilung von Haushaltsgeld und allenfalls „Taschengeld”, abgesichert durch das Verbot von Berufstätigkeit, die Suggestion von beruflicher Untauglichkeit und moralischen Druck durch Appell an „Mutterpflichten”; wird der Frau Berufstätigkeit „erlaubt”, wird Gewalt ausgeübt, indem mancher Mann sich ihren Verdienst aneignet – oder, sehr häufig!, sie muss ihres für die Familie aufwenden, während er seines für sich behält) und
- soziale Gewalt zur Seite. (Das inszenierte Bewusstsein, ohne Abhängigkeit vom Mann nicht existieren zu können. Dazu gehört die Kontrolle des sozialen Umfeldes.
- Und sie enttarnten auch den „sozialen Sadismus”: *„Durch die Verweigerung von Anerkennung, Partnerschaft, Liebe und die offene Demütigung versuchen sie, Selbstwertgefühl und Kontrollüberzeugung der Frau zu untergraben, um somit ihre emotionale Abhängigkeit vom Mann zu festigen. Durch die verbale Abwertung der Frau, Beschimpfungen, Beleidigungen soll ihr ihre Machtlosigkeit suggeriert werden, während der Mann seine Überlegenheit und Macht demonstriert.”*

Erziehung zum Opfer?

Viele Mädchen werden noch immer gezielt zur Unselbständigkeit erzogen und trauen sich daher keinerlei Aktivität zu; dazu tritt häufig ökonomische Abhängigkeit. *„Der Mann bestimmt beispielsweise über das Familieneinkommen, entzieht der Frau die materielle Unterstützung, verbietet ihr, ein Arbeitsverhältnis aufzunehmen, spricht ihr persönliche Fähigkeiten ab und versucht, sie durch starke Kontrolle sozial zu isolieren; hinzu kommen teilweise auch Bedrohungen und Drohungen (unter Umständen sogar auch mit Tötung).“* schreiben auch SCHALL und SCHIRRMACHER – Jahre später. Frauen unterschätzten die Ausweitung von Gewalthandlungen: *„Dadurch, daß Gewaltausübung schrittweise beginnt und sich die ersten Schritte nicht gleich als Gewaltanwendung im engeren Sinne darstellen, besteht die Gefahr, daß die betroffenen Frauen diese Unterdrückung nicht ernst genug nehmen und zum Teil sogar als Normalität in der Partnerschaft empfinden.“* Diese Fehleinschätzung wird dadurch noch erleichtert, dass Männer beim ersten Übergriff oft noch Schuldgefühle hätten, Verzeihung erbäten und versprächen, dass dies nie wieder vorkommen würde.

Misshandlung als normal zu empfinden, gehört zu den Folgen von bereits in der Kindheit erlebter Gewalt: Wenn der Vater die Mutter misshandelt, denken Kleinkinder, das gehörte so; wenn der Vater die Kinder misshandelt, denken Kinder, sie wären eben schlecht. Manche bemühen sich dann besonders, brav zu sein und werden immer verwirrter, wenn dies nicht vor Schlägen schützt; andere wiederum passen sich den Negativerwartungen an und erfüllen so die „Flüche“ – die Zuschreibungen von schlechten Namen.

Und eben weil misshandelte Kinder eine tiefe Sehnsucht nach einer friedvollen Familie in sich tragen, übernehmen sie als erwachsene Frauen erstens die alleinige Verantwortung für das Gelingen von Partnerschaft und Familie und scheuen sich zweitens, „den Kindern den Vater zu nehmen“.

Friedensgeist leben heißt:

- Erkennen, wenn jemand eine Gewaltbeziehung inszenieren will.
- Sich selbst zugeben, dass eine Gewaltbeziehung keine

Liebesbeziehung ist – auch wenn manche Schriftsteller/innen damit Erfolg haben, dass sie ihre Leidelust beschreiben und verteidigen.

- Sich selbst nicht in den Krieg schicken, sondern sich und andere, für die man Verantwortung trägt, ehebaldigst in Sicherheit bringen.
- Die Wahrheit sagen und nicht aus falsch verstandener Loyalität beschönigen, dass jemand sich nicht an die Ordnung der Gesetze hält.
- Besserwisser in aller Freundschaft verabschieden, wenn sie einem erklären wollen, was man alles hätte besser machen können.

Tatort Kinderzimmer

Traditionell dachten wir viele Jahre bei „Krieg im Kinderzimmer“ an gewalttätige Spiele. „Schenkt kein Kriegsspielzeug!“ warnen die Österreichischen Kinderfreunde regelmäßig vor Weihnachten. Jetzt erst setzt sich langsam die Erkenntnis durch, dass Kinder nur nachspielen, was sie im Fernsehen sehen. Nicht nur, was sie im Fernsehen sehen, sondern auch, was sie nahe – zu Hause – sehen.

Im Kinderspiel zeigt sich, was Kinder zu verstehen, zu bewältigen suchen: jegliche neue Erfahrung, aber auch das, was Angst macht. Dabei identifizieren sich Kinder mit dem, was als mächtig erlebt wird – es bleibt ihnen ja auch nichts anderes übrig: sie sind noch nicht ich-stark genug, um das Gedankengefühl auszuhalten, bedroht zu werden ohne seelischgeistig Schaden zu nehmen.

In den Jahren, in denen ich als Projektleiterin für Partnerschafts- und Familienarbeit im Verein Jugendzentren der Stadt Wien das Projekt Club Bassena realisierte, erlebte ich immer wieder, mit welchem Mut kleine, zwei-, dreijährige Kinder sich vor ihre Mütter stellten, wen irgendjemand diese verbal oder auch physisch attackierte: „Lass meine Mama in Ruhe!“ oder „Geh weg!“, meist sogar verbunden mit dem Versuch, die unliebsame Person wegzustoßen. Erfolgreich waren die Kleinen selten. Sie ernteten erstauntes Amusement („Na spiel Dich nicht auf, Kleiner!“), Spott und Hohn („Was bildest Du Dir ein! Verschwinde!“, „Schleich’ Dich, Würstel!“ etc.) oder neuerlich körperliche Gewalt.

In der psychotherapeutischen Praxis erlebte ich dann die Spätfolgen: gebrochene Frauen und Männer, deren Hilflosigkeit gegenüber Gewaltbeziehungen immer wieder Kindheitserlebnisse zum Vorschein brachten, wie die geliebte Mutter vom gewalttätigen Vater oder Lebensgefährten beschimpft, gedemütigt, geschlagen, vergewaltigt wurde.

Ich schließe aus meinen Beobachtungen, dass diejenigen Frauen und Männer in Therapie kommen, die endlich aus dieser Lähmung gegenüber der als Unrecht erkannten Gewalttätigkeit herauswachsen wollen. Die anderen, diejenigen, die sich mit dem Gewalttäter identifiziert haben und ihn (oder sie) nachahmen, kommen selten; dafür kommen ihre Angehörigen. Wenn sie selbst kommen, dann, weil ihre Partnerin (selten Partner) sie verlassen will und sie einlenken wollen, „um sie zu halten“ – oder „um Tricks zu erfahren“, wie sie doch noch ihren Willen durchsetzen können. Die Frau als Trägerin eines eigenen Willens, als Subjekt mit Menschenwürde und Menschenrechten, zu respektieren, kommt ihnen nicht in den Sinn.

Fairerweise möchte ich zu diesen Feststellungen ergänzen: Auch Frauen versuchen, allerdings meist in klagender oder anklagender Form, ihren Willen durchzusetzen (den Mann zu ändern), erleben sich dabei aber als ohnmächtig und hilflos.

Den Unterschied zwischen männlichen und weiblichen Durchsetzungsstrategien beobachte ich im bewussten Anspruch auf das Recht (bzw. die Pflicht im Sinne von Verwirklichung der jeweiligen traditionellen Geschlechtsrolle) auf SELBSTverwirklichung: Männer präsentieren sich in der psychotherapeutischen Praxis vielfach als Alleskönner, die nur wissen wollen, wieso die Frau so störrisch (dumm, unwillig, krankhaft) sei und was man(n) dagegen machen könne; selten gibt einer zu, dass er mit seinen bislang erprobten Verhaltensmustern erfolglos geblieben sei und will wissen, was er falsch gemacht habe bzw. wie er sich ändern könne.

Frauen hingegen suchen meist von vornherein Versagen und Schuld bei sich und erklären sich bereit, sich total zu ändern und alles mögliche zu

unternehmen, nur um den Mann nicht mehr zu reizen. Auf die Idee, dass er möglicherweise dumm, unwillig oder psychisch krank sein könne, kommen sie selten. Ebenso auf die Idee, dass sie vielleicht ein gleiches Recht auf Realisierung ihrer Gegenwarts- und Zukunftsvorstellungen haben könnten, und die Konfliktlösung eben darin bestehen könnte (und sollte), widersprüchliche Ziele ohne Gewalt auszuverhandeln.

Ohne ein Modell gewaltfreier Bereinigung von Uneinigkeiten lernen Kinder am Elternvorbild geschlechtsspezifisch Gewalt zu üben oder zu erleiden und sie speichern dieses Verhaltensmuster auch als „normal" und „richtig" ein und werden noch von medialen Vorbildern bestärkt. Zu glauben, ein Kleinkind „verstehe ohnedies noch nichts", zeugt von großer eigener Unwissenheit.

Vorbildlernen

Schon 1975 schrieb Susan BROWNMILLER in ihrer fundamentalen Forschungsarbeit über sexuelle Gewalt gegen Frauen, „Gegen unseren Willen": *„Bedarf es tatsächlich wissenschaftlicher Methodologie, um zu dem Schluß zu kommen, daß die von der Kulturindustrie ausgestoßene Anti-Frauen-Propaganda ein Klima erzeugt, in dem sexuelle Feindseligkeiten gegenüber Frauen nicht nur toleriert, sondern sogar ideologisch gefördert werden? Eine ähnliche Diskussion wird seit mehreren Jahren um die Frage geführt, ob die Verherrlichung von Gewalt, die Heroisierung des Gangsters, die in Literatur, Film und Fernsehen so beliebten blutigen Schießereien, in direkter Beziehung vor allem zu der steigenden Jugendkriminalität stehen. Interessant genug, in diesem Bereich – nichtsexueller und nicht speziell gegen Frauen gerichteter Gewalt – scheint die öffentliche Meinung langsam zu der Überzeugung zu gelangen, daß offene Gewalt in den Massenmedien einen schädlichen Einfluß ausübt; sie wird auf diese Weise zur Alltäglichkeit, zur gefühllosen Routine, und das moralisch Schockierende verblaßt."* Und sie schreibt weiter: *„Noch genauer, wer eine Einschränkung der Gewaltszenen in Film und Fernsehen im Namen der Gefühlsfähigkeit, des guten Geschmacks und des Wohls unserer Kinder befürwortet, wird durchaus nicht beschuldigt, für Zensur und gegen das Recht freier Meinungsäußerung einzutreten. Desgleichen werden Kampagnen von Minderheitsvertretungen, seien es Schwarze, Spanier,*

Japaner, Italiener, Juden oder Indianer, gegen diskriminierende Darstellungen in Film, Fernsehen und Reklame für einen politisch berechtigten Kampf gehalten.“

Minderheit Kinder

Und wer vertritt die „Minderheit Kinder“? Von den Fernsehanstalten, die regelmäßig ihren eigenen (angestellten) Fernsehexperten Podien und Mikrophone zur Verfügung stellt, damit sie nachweisen, dass GewaltvorBILDER keine Vorbildwirkung hätten, kann man nicht erwarten, dass sie ihre kommerziellen Interessen psychohygienischen oder pädagogischen Zielen unterordnen würden.

Von der – quantitativ wie qualitativ arbeitsmäßig überlasteten – Beamtenschaft der Jugendfürsorge kann man auch nicht erwarten, dass sie viel mehr tun kann, als sich in „Einzelfallhilfe“ aufzureiben.

Meiner Erfahrung gemäß sind es die Großmütter, die wagen, Missstände und Misshandlungen zur Sprache zu bringen. Leider werden sie oft nicht ernst genommen. Zu schnell wird ihnen unterstellt, sie litten bereits an Altersverfolgungswahn – oder, sie hätten nur „etwas gegen den Schwiegersohn” – und das haben sie ja auch oft tatsächlich, nämlich einen konkreten Vorwurf. Die Fälle, die mir in meiner mehr als dreißig-jährigen Berufspraxis untergekommen sind, waren alle haarscharf an der Grenze der strafgerichtlich zu ahndenden Verhaltensweisen. Ich vermute, dass diese Verweigerung unkritischer Anbetung des Schwiegersohnes auch der Grund ist, weshalb Großmütter in den so genannten Schwiegermutter-Witzen verächtlich gemacht werden: Sie könnten eine latente Bedrohung der Autorität des Schwiegersohnes darstellen und die muss – vorauseilend – zerstört werden.

Aber auch für Mütter sind kinderschützende Großmütter oft keine Hilfe, zeigt sie doch oft das – und sei es auch gespielte – Bild stressfreier Zuwendung ohne Zeitdruck, Einfühlsamkeit und Begeisterung gegenüber der Hektik der doppel- und mehrfachbelasteten Kindesmutter und schafft so ein unterschwelliges Konkurrenzklima. Wird dieser Gegensatz nicht abgebaut oder wenigstens kindgerecht erklärt, verwirrt er kleine Kinder – große wissen ihn meist schon zu nutzen – und schafft damit weiteren Anlass für Unsicherheit und Unruhe.

Dass die Aggressivität des Kinderspiels der latenten Unruhe des Kindes entspricht, scheint daher nur allzu logisch. Dennoch nehmen viele sogenannte Bezugspersonen keinerlei Bezug, wenn das Verhalten eines Kindes plötzlich „kippt“ – gegenteilige Muster aufweist. Sie verleugnen damit die Wahrnehmung der Tatsache, dass das Kind körpersprachlich eine Botschaft sendet – eine Botschaft, die es entweder nicht in Worte fassen kann oder wagt.

Botschaften der Kinderseele

Manche Menschen misshandeln Kinder, weil sie diese Signale des Unwohlseins, der Depressivität, des Leidens nicht ertragen – sie gemahnen sie zu sehr an ihre eigene Kindheit. Wenn ein Kind niedergeschlagen wirkt, dann ist es nieder“geschlagen“ – von einem Schläger oder von einem Schicksalsschlag. Wenn der Teddy kaputtgeht. Oder Fingernägelstückchen weggeschnitten werden. Oder wenn Vater seinen Besuchstag nicht einhält.

Leider nehmen viele Erwachsene nicht ernst, was für ein Kind bedrückend wirkt, sondern glauben mit Spott oder Hohn das Kind von seinem „Liebeskummer“ zu befreien. Sie üben psychische Gewalt aus, verletzen das zart aufkeimende Selbstwertgefühl und die Fähigkeit, eigene Gefühle wahr und ernst zu nehmen. Und: Sie verstehen die Dimension kindlichen Liebhabens nicht. Die ist nämlich groß und tief: Wenn ein Kind sein Herz „wo rangehängt“ hat, geht mit jeder Trennung ein Stückchen Herz mitverloren – außer es steht ihm jemand bei, der oder die mitfühlt und die Tiefe kindlicher Trauer aushält.

Kinder lieben ihre Eltern, auch wenn diese sie misshandeln. Und: sie „schonen“ sie. So fordert Alice MILLER in „Du sollst nicht merken”: *„Es ist notwendig, die ungewollte, aber von der Gesellschaft sanktionierte Verfolgung der Kinder durch ihre Eltern, die man Erziehung nennt, zu sehen, damit der Patient von dem ihm von klein auf anerzogenen Gefühl, daß er am Leiden seiner Eltern schuld sei, frei wird.”*

Kinder spüren in ihrer noch nicht durch Gleichschaltung im Kollektiv abgestumpften Feinfühligkeit auch die hilflose Verzweiflung und

respektheischende Bedürftigkeit ihrer Eltern. Sie möchten ihnen, die sie doch lieben, die sie für ihr Überleben ja auch brauchen, alles, was ihnen möglich ist, geben, nur damit sie „lieb sind“. Und oft ist es genau der vertrauensvoll liebende „Herzerlblick“ des Kindes, den ein Elternteil nicht erträgt und den er im Wiederholungszwang mit Gewalt beseitigen muss.

Kindesmisshandlung

Als 1989 im novellierten Jugendwohlfahrtsgesetz das absolute Verbot der körperlichen Züchtigung von Kindern aufgenommen wurde – wofür der unvergessene Kinderarzt und Hochschullehrer Hans Czermak jahrelang geworben hatte – war der Gesetzwerdung ein heftiger Streit der Befürworter der „gesunden Watschen“, die angeblich noch niemand krank gemacht habe, mit organisierten Kinderschützern voraus gegangen.

Meist wiederholen die „Pro-Watschenmänner“ nur, was ihnen schon von ihren Prüglern vorgesagt wurde: „Schau mich an, ich bin auch geschlagen worden und mir hat es auch nicht geschadet!“

Gerade dieser Satz beweist bereits, dass ihnen das Geschlagenwerden sehr wohl geschadet hat: Es hat sie verroht – nämlich ihre Wahrnehmungsfähigkeit für Schmerzen anderer und damit auch den Zugang zur Einfühlsamkeit zerstört.

Alice MILLER warnt einprägsam in „Am Anfang war Erziehung”: *„Wenn man einem Kind Moral predigt, lernt es Moral predigen, wenn man es warnt, lernt es warnen, wenn man mit ihm schimpft, lernt es schimpfen, wenn man es auslacht, lernt es auslachen, wenn man es demütigt, lernt es demütigen, wenn man seine Seele tötet, lernt es töten. Es hat dann nur die Wahl, ob sich selbst oder die anderen oder beides.”*

Gegen die eigene Gewalt gibt es aber nur ein Heilmittel: **Mitgefühl**. Und das vor allem einmal mit sich selbst.

Wie vielen von uns wurde schon als Kind geboten: „Tu Dir nur nicht selber leid!” Warum eigentlich nicht? Warum soll ein Kind sich nicht

selbst bedauern, wenn es leidet? Wie es ihm geht, spürt es ja selbst am besten – und was weh tut, tut weh. Ein Gedicht meiner Lieblingsdichterin Traude ZEHENTNER fällt mir ein:

„du tust mir weh
ich tu dir weh
tu dir doch gleich
selber weh!"

Vielfach wird als Schaden nur ernst genommen, was „sichtbare" Zerstörung zeitigt wie beispielsweise tiefe Fleischwunden oder Knochenbrüche. Rötungen oder „Kratzer" gelten da nicht. Auch nicht die Gefahr einer Fettembolie als Folge von Schlägen. Aus meiner ganzheitsmedizinisch ausgerichteten Sicht ist es aber weniger die Verletzung der „Materie" KörperBILD, die die Schädigung darstellt, sondern das Engramm – die Erinnerungsspur im Gehirn und im Bindegewebe – das durch die Stresshormonausschüttung in einer Verwirrung oder Angst auslösenden Situation geprägt wird.

Das erklärt auch, weshalb die moderne Gewaltforschung Kindesvernachlässigung als Gewalt klassifiziert: für einen Menschen, der auf Grund

- seines Alters,
- seines mangelnden Wissens,
- seiner mangelnden Selbstversorgungsmöglichkeit oder
- seines Gesundheitszustandes,
- womöglich noch verstärkt durch Drohungen oder anderer Einschränkungen,

einen angstauslösenden Zustand aus eigener Kraft nicht verändern kann (und auch weder den Überblick noch die Ich-Stärke hat, sich *bewusst* zu *entscheiden*, nichts zur Veränderung dieses Zustandes zu unternehmen), bedeutet Alleinsein, Abgewiesenwerden, Abgewertetwerden oder Vorgeführtbekommen, dass man unwillkommen, nutzlos ist, permanentes Bedrohtsein von Untergang oder Vernichtung.

Ich kann mich präzise erinnern, welche Gefühle ich hatte, als ich einmal bewegungsunfähig mit einer massiven Lumbalgie (Hexenschuss) im Bett lag und

meine Männer – Ehemann und Söhne – im Garten waren. Ich spürte Harndrang, konnte aber ohne Hilfe nicht hoch. Rufen war sinnlos. Und so lag ich da – hilflos wie ein Baby – und wartete ver-zweifelt, dass irgendjemand in die Nähe käme und dachte: Jetzt weiß ich, wie sich Babys fühlen und warum sie so herzzerreißend schreien. Noch während ich diese Zeile schreibe, erlebe ich einen Schweißausbruch (Stresshormonausschüttung) und die Tränen kommen mir hoch: Die Erinnerungsspur ist noch aktiv.

Heilung des „Inneren Kindes“

Was tue ich jetzt gegen – oder besser für – diese „Bewegung“?

Übung 11:

- *Ich hole mir das Bild der damaligen Szene vor mein geistiges Auge und sehe mich selbst darniederliegen.*
- *Ich achte auf alle Details der Szene (Sichtbares, Hörbares, Riechbares, Schmeckbares, Spürbares).*
- *Ich atme langsam und tief.*
- *Ich stelle mit bildhaft vor, wie ich – so, wie ich heute bin – liebevoll zu mir, die ich damals war, ins Bild trete und das tue, was damals not-wendig gewesen wäre: ich hebe mich vorsichtig aus dem Bett und trage mich ins Badezimmer.*
- *Jetzt sehe – und gleichzeitig fühle – ich, wie ich mich „entspannen“ kann.*
- *Mein Pulsschlag normalisiert sich, ich höre zu schwitzen auf und werde ruhig und gelassen.*

Wohl alle Menschen tragen ein „verletztes Inneres Kind“ in sich. Besonders die Menschen, die in ihrer Kindheit brutale Gewalt, Vernachlässigung, sexuelle Misshandlungen oder andere ähnlich schwerwiegende Gefahren erleben oder miterleben mussten. Überlebt haben. Dazu zählen auch die Kinder, die kriegsbedingt auf der Flucht waren, die sich verstecken mussten und angehalten waren, sich oder andere nur ja nicht durch Atmen oder andere Lebensäußerungen zu verraten, die tagtäglich in den Luftschutzkeller mussten um dann wieder „hinauf“ zu „dürfen“, oder die alleingelassen in Stadtwohnungen zurückblieben, während ihre Mütter „aufs Land“ Lebensmittel „hamstern“ gingen.

Erst in jüngster Vergangenheit erkennen Psychotherapeuten wie Peter HEINL, welch massive Auswirkungen und Spätfolgen derartige

Kriegserlebnisse verursacht haben. Ich selbst habe in meinem Buch „Darüber spricht man nicht – Tabus in der Familie“ an Hand von Beispielen aus meiner psychotherapeutischen Praxis gezeigt, wie wichtig es ist, dass solche biographische Erfahrungen nicht verschwiegen, sondern mit den Bezugspersonen, die dabei waren, vor allem so aufgearbeitet werden, dass nachempfunden UND ausgesprochen wird, wer DAMALS welche Gedanken UND Gefühle hatte.

Gefühlsausdruck heilt

Was heilt, ist das **Aus-drücken** des damals gleichzeitig ablaufenden Denk-Fühl-Spür-Erlebens und der damit verbundenen Ahnungen und Fantasien – der ganzheitlichen Geist-Seele-Leiblichkeit. „Erinnern – wiederholen – durcharbeiten“ nannte Sigmund FREUD diesen Prozess.

Erlebtes kann man auf vielerlei Weise aus-drücken: in Sprache – durch Reden (Freud nannte die Psychoanalyse auch eine „talking cure“), Tagebuch, Briefe an Freunde, Gedichte, Romane Schreiben, Singen – aber auch in Bildern, Collagen (der oben zitierte Peter HEINL beschreibt in seinem Buch „Maikäfer flieg, dein Vater ist im Krieg ...“, wie er Patient/innen motiviert, sich spontan Gegenstände zur Darstellung ihrer Gemütsbewegungen nutzbar zu machen), Plastiken oder durch Tanz, Pantomime, Theaterspielen ... oder bewusst entwickelte therapeutische Techniken wie das Sandkastenspiel oder das Nachspielen von Erlebnissen mit Puppen.

Tatort Badezimmer

Wenn kleine Kinder mit Puppen Körperpflege spielen, kann man ziemlich genau beobachten, welche Erfahrungen mit Nacktheit und Intimgrenzen sie bisher gemacht haben. Immerhin ist unsere Haut die Grenze zur Umwelt, und ob ein Kind seine körperliche Integrität schützen und verteidigen darf, zeigt sich oft schon dann, wenn es gezwungen wird, sich küssen oder betatschen zu lassen oder auch, seine Notdurft öffentlich zu verrichten.

Sexuelle Misshandlung von Kindern beginnt aus psychotherapeutischer Sicht viel früher als dort, wo die Strafjustiz einsetzt. Das hat vor allem damit zu tun, dass jedes Strafrecht etwas historisch Gewachsenes ist und daher immer jüngeren human- oder naturwissenschaftlichen Erkenntnissen nachhinkt.

Juristisch wird das versuchte oder vollendete vaginale, anale oder orale Eindringen in den Körper eines Kindes egal womit als schwere sexuelle Misshandlung betrachtet, das Betasten des Genitalbereichs hingegen als minderschwer. Und das Aufdrängen von Zungenküssen wird ignoriert – auch wenn psychotherapeutische Erfahrung zeigt, wie sehr Kinder dadurch in der Entwicklung sexueller Selbstsicherheit geschädigt werden. Diese „BeURTEILungen" basieren darauf, dass das juristische Denken traditionell als beweisbar nur objektiv wahrnehmbare Sachverhalte anerkennt, subjektiv wahrgenommene Phänomene aber höchstens für die Beurteilung der Glaubwürdigkeit zur Kenntnis nehmen will.

Wenn es also jemand schafft, glaubwürdig zu behaupten, er habe ein Kind nur aus Sympathie streicheln wollen – oder „sportliche" oder Handlungen der „Körperpflege" ausführen – so wird das Gericht „im Zweifel für den Angeklagten" ihm glauben und nicht dem Kind, wenn es erzählt, wie es vor Angst erstarrt war, weil „der Mann mich so komisch angegriffen hat" und seine Bitten, es doch loszulassen, nicht respektiert wurden. Deshalb wählen auch viele auf Kinder fixierte Sexualstraftäter Sport- oder Freizeitanlagen, insbesondere Schwimmbäder, als Orte für Anbahnung und Vollzug.

Nicht das subjektive Angsterleben ist bedeutsam, sondern die gesellschaftliche Kategorisierung bestimmter Handlungen. So lautet der zehnte Abschnitt im Österreichischen Strafgesetzbuch immer noch „Strafbare Handlungen gegen die Sittlichkeit“ und nicht, wie u.a. auch von mir immer wieder gefordert, „gegen die sexuelle Selbstbestimmung“.

Kinder und Frauen wurden jahrhundertelang als Sache angesehen, mit der ihr – natürlich männlicher – „Eigentümer“ nach Gutdünken verfahren konnte. Nach antikem Römischen Recht beispielsweise entschied der „pater familias“ über Leben und Tod des ihm zu Füßen gelegten Neugeborenen durch die Geste des Aufhebens; anderenfalls wurde es ausgesetzt oder anderweitig „entsorgt“. Erst durch das mosaisch-christliche Gebot „Du sollst nicht töten“ wurde Kindesmord in unserem heutigen Verständnis strafwürdig.

Diese patriarchale Allmacht umfasste auch die Verfügbarkeit über den Leib der Familienangehörigen, wozu auch die Sklaven, später „Leibeigenen“, zählten. „Pater familias“ heißt übersetzt nämlich nicht „Familienvater“ in unserem Sinn, sondern mehr: „familia“ war der gesamte alltäglich „greifbare“ Besitz inklusive nicht blutsverwandter Personen, Tiere, Hausrat. Das „ius primae noctis“ – das „Erstnachtsrecht“ – mittelalterlicher Herrschaften über die Bräute oder Töchter ihrer Leibeigenen oder Abgabepflichtigen stammt aus dieser geschichtlichen Wurzel wie auch der „selbstverständliche“ Zugriff von Bauern auf ihre oft sehr jungen Mägde oder wohlbestallter Bürger auf ihre jugendlichen Dienstboten bis weit ins 20. Jahrhundert hinein. Dabei soll nicht unerwähnt bleiben, dass häufig Züchtigungen von jugendlichen Dienstboten (auch durch Frauen) sexuellen Charakter hatten und oft zu langwährender Folter, ja bis zur Ermordung entarteten, wie man sich anhand der damaligen Kriminalberichterstattung deutlich überzeugen kann.

Diese altertümliche sexuelle Verfügungsgewalt spukt heute noch in den sexuellen Fantasien vieler Männer und wird noch dadurch gefördert, dass

- Männer in der Familie oft nur eine Randposition einnehmen (dürfen),

- von der psychosexuellen Entwicklung von Kindern keine Ahnung haben (dürfen),
- in ihrer eigenen psychosexuellen Entwicklung behindert bzw. verletzt wurden,
- nicht gelernt haben, dass sexuelle Fantasien und Impulse nicht sofort in die Tat umgesetzt werden müssen,
- das Bild der männlichen Sexualität in Medien meist als gewalttätig dargestellt wird,
- und überhaupt das in der Propaganda des Dritten Reichs aufgebaute (und in Wildwest- und Actionfilmen fortgeführte) männliche Rollenbild Sensibilität und besonnene Rücksichtnahme als Schwäche verteufelt, impulsives Handeln und Gefühlskälte dagegen glorifiziert.

Ich erinnere mich an einen Elternabend in einer Volksschule in einem Wiener Randbezirk, bei dem ich ein Referat über Gewalt gegen Kinder hielt. In der Diskussion fragte mich eine Mutter, wie ich mich in einer Situation verhalten hätte, die ihr vor kurzem widerfahren war, als sie bei den Eltern einer Schulkollegin ihrer neunjährigen Tochter auf Besuch war: Der Vater fuhr seiner Tochter an die Brust, protzte stolz „Sie kriegt schon Titten! Zeig' her!" und öffnete der Widerstrebenden die Bluse.

Sie könne doch den „Gastgeber" nicht vor seiner Tochter kritisieren und dadurch bloßstellen, drückte die Fragende ihr Dilemma aus. Es sei ihr also leichter gefallen, zu dulden, dass das Kind bloßgestellt wurde, stellte ich fest; wovor sie denn so große Angst gehabt hätte? Was hätte der Vater als allerschlimmstes tun können? Sie schlagen? Beschimpfen? Hinauswerfen? Wie realistisch wäre diese Reaktion? Und: könnte sie das ertragen – oder würden dadurch „lebenswichtige" Interessen verletzt?

Friedensgeist leben heißt:

Augenzeuge einer Grenzverletzung zu werden, löst immer das Dilemma aus, sich entscheiden zu müssen, zu wem man hält:

- zu sich selbst und der eigenen Überzeugung von Respekt vor den Grenzen anderer (mit dem Risiko, dann als nächste Person angegriffen zu werden und ebenso Gewalt zu erleben)
- oder zu der gewaltausübenden Person (und damit sich selbst Gewalt anzutun, nämlich die eigene Selbstbestimmung und -behauptung zu verletzen).

Mein Vorschlag zur Begegnung derartiger Grenzverletzungen lautet:

- Feststellen, was soeben vor sich geht: „Sie haben jetzt aber gegen den Willen Ihrer Tochter die Bluse aufgemacht!“ oder „Merken Sie denn nicht, dass Ihre Tochter das nicht will?“
- Allenfalls fehlende Informationen beschaffen: „Sag, willst Du das denn überhaupt, was Dein Vater da macht?“ oder „Sind Sie überhaupt sicher, dass Ihre Tochter entblößt werden will?“
- Eigene Position beziehen: „Ich finde nicht richtig, was Sie da tun!“ oder „Mir taugt das gar nicht, wenn Sie Ihre Tochter entblößen!“
- Vorschläge zur Konfliktlösung machen: „Bitte halten Sie inne – ich möchte nicht, dass Sie Ihre Tochter so bloßstellen!“ oder „Ich möchte nicht, dass Sie weitertun! Bitte hören Sie auf!“

Die Schwierigkeit liegt wohl für viele Zeugen von Gewaltgeschehen darin, dass sie sich scheuen, Gewalt als Gewalt anzusprechen, sondern dazu neigen, sie zu verharmlosen („Ist ja nichts dabei!“) oder zu entschuldigen („Das hat er wohl nicht so gemeint!“), vielleicht sogar eine „vernünftige“ Begründung zu erfinden.

Berufsdeformationen

So erinnere ich mich an eine zwanzigjährige Klientin, die unter einer allgemeinen Schmutzphobie, einem Waschzwang und noch etlichen anderen Zwangshandlungen litt. Im Zuge der therapeutischen Arbeit entdeckten wir unter anderem eine immer wiederholte Grenzverletzung: ihr Stiefvater, ein renommierter Arzt, pflegte ins Badezimmer zu kommen, wenn sie unter der Dusche stand, und sie ausführlich zu mustern. Sie erlebte seine Blicke als lüstern, wagte aber nicht, das auch aus-zusprechen. Sie schaffte gerade, ihm zu sagen, dass sie allein sein wolle. Darauf pflegte er zu replizieren: „Sei doch nicht so g’schamig – ich bin doch Arzt!“

Möglicherweise stumpfen Angehörige von „Berührungsberufen“ so ab, dass sie kein Gefühl für die Intimgrenzen anderer haben. Ich glaube eher, dass sie sich als Herren (und Frauen) über den nackten Leib und Experten für das leibseelische Wohlbefinden anderer halten. So erinnere ich mich an eine Mittdreißigerin, Mittelschulprofessorin, die in Supervision kam, weil sie immer errötete und sich unbehaglich fühlte, wenn sie im Deutschunterricht Literaturszenen bearbeiten mussten, die

wenn auch entfernt, etwas mit Sexualität zu tun hatten. Ihr Vater, ebenfalls Arzt, pflegte seine Tochter ab der Pubertät im Bikini oder halbnackt zu fotografieren und die Fotos an seinen Herrenrunden – bei denen die Tochter „servieren“ musste – herumzuzeigen. Das Mädchen lebte noch als Erwachsenen in steter Angst vor den Blicken und vorgeblichen „Scherzworten“ der Männermeute.

Umgekehrt ist es genau so eine Grenzverletzung, wenn beispielsweise ein Vater trotz Protests stets nackt vor seiner halbwüchsigen Tochter herumstolziert und das als Aufklärung deklariert. Oder ihr – wie es eine meiner Studentinnen berichtete – an ihrem 17. Geburtstag überfallsartig sein Glied in die Hand drückt, „weil jetzt ist es Zeit, dass Du weißt, wie sich das angreift!“

Tatort Arbeitszimmer

Dass auch ein heimatliches Arbeitszimmer Tatort sein kann, mag viele fürs erste verwundern. Denn dass so mancher unausgelastete Arbeitnehmer mittels Bürocomputer nicht nur Moorhühner jagt sondern auch nach Pornographie Ausschau hält, erfahren geschockte Steuerzahler/innen gelegentlich aus der Presse – wenn beispielsweise herauskommt, dass in einem Ministerium überprüft wurde, wer welche Webseiten angeklickt hat.

Ich höre von derartigen Miss-Bräuchen immer wieder in meinen Seminaren. Ich höre aber auch in meiner psychotherapeutischen Praxis von dem Entsetzen der Ehefrauen, wenn sie entdecken, dass der Ehemann nichts dabei findet, die filmischen Dokumentationen der sexuellen Ausbeutung von Mädchen zu konsumieren.

Nach dem österreichischen Strafrecht ist nicht nur der Produzent oder Händler, sondern auch der Besitzer und Nutzer pornographischer Darstellungen, in denen Kinder sexuelle Handlungen ausführen oder ausführen lassen, strafbar.

„Aber sagen Sie, wieso wehren sich die Kinder denn nicht?!” fragte mich eine Abgeordnete anlässlich einer parlamentarischen Enquete, in der zwei Home-Videos aus der Studie „Knospe” vorgeführt wurden. (Unter

dem Stichwort „Knospe” hatten zwei Soziologen scheinbar privat, real jedoch im Auftrag des Familienministeriums nach Videos inseriert und waren wesentlich stärker als befürchtet mit Angeboten überhäuft worden.)

Gehört denn bereits eine professionell qualifizierte Wahrnehmung dazu, um den gequälten Blick des fünfjährigen Mädchens, dem im wahrsten Sinn des Wortes „der Mund gestopft wurde”, zu erkennen? Auch, wenn ihm der Akteur „beruhigend” über den Kopf strich? Oder die Zuckungen des etwa zwölfjährigen Knaben, dessen nacktes Gesäß gepeitscht wurde, als verzweifelte Versuche, den Schlägen zu entkommen, und das verzerrte Gesicht und die laute Musik, mit der offensichtlich die Schmerzenschreie überdeckt werden sollten?

Was haben der vierzigjährige Psychologe, der statt seine Gattin ins eheliche Schlafgemach zu begleiten, unter dem Vorwand, seine Krankengeschichten – nicht: seine Krankengeschichte – einspeichern zu müssen, im Internet nach Hardcorepornos sucht, mit dem Erzieher gemein, der Zöglingen Einläufe verpasst und dabei fotografiert – weil es in der Fachliteratur keine Fotos von Einläufen gibt und er vermeint, solche den Fachverlagen anbieten zu müssen? Beide suchen eine bestimmte Erfahrung aus ihrer eigenen Biographie; aber sie suchen draußen – nicht innen drinnen.

„Wissen Sie, mich regt von den Pornos nichts mehr auf”, gestand mir einmal ein Klient, als ich noch in der 1. Wiener Sexualberatungsstelle mitarbeitete, „außer solche ‚mit Unschuld' „. Er hatte sich nach der Lektüre eines Zeitungsartikels als sexsüchtig diagnostiziert. Damals hatte ich noch nicht erfasst, dass er sich an der Qual gefolterter Kinder und Jugendlicher ergötzte; die Anamnese seiner sexuellen Biographie ergab eine Aneinanderreihung demütigender Erfahrungen mit Frauen. Dadurch wurde sein Begehren klarer: nur nicht an Situationen erinnert werden, in denen Frauen dominant werden könnten. Selber immer auf der sicheren Seite des Voyeurs bleiben. Und: Nur nicht mitfühlen.

Tarnungen

Während ich diese Zeilen schreibe, steht eine große Anzahl von Kolleg/innen erschüttert vor der Enthüllung eines angesehenen Universitätsprofessors und „Kinderarztes als Kinderschänder” (wie Österreichs vielgelesenstes Kleinformat titelte): Der Achtzigjährige soll

sich sein Patenkind (und Adoptivsohn) ab dem zwölften Lebensjahr sexuell zu Willen gemacht und zum Mord an seiner Ehefrau angestiftet haben. Im Zuge der Zeitungsberichterstattung meldeten sich über fünfzig weitere AMACs (Adults Molested As Child). Und es wurde publik, dass in der Klinik die Drohung üblich war, „Wenn Du nicht brav bist, kommst Du zum Dr. W.!”, denn man nahm zumindest wahr, dass „da was war”, wenn sich der Professor abends Kinder bringen ließ – zur Untersuchung. Was da war nachzufragen, getraute sich niemand. Nachweisliches Mitgefühl hätte den Ausschluss aus der geschützten Gruppe der devoten Dienerschaft bewirken können ...

Genau das war in genau demselben Bundesland, in genau derselben Hauptstadt, einem widerfahren, der es gewagt hatte, „das Kind beim rechten Namen” zu nennen:

„Wer darf das Kind beim rechten Namen nennen?
Die wenigen, die was davon erkannt,
Die töricht g'nug ihr volles Herz nicht wahrten,
Dem Pöbel ihr Gefühl, ihr Schauen offenbarten,
Hat man von je gekreuzigt und verbrannt."

Johann Wolfgang v. GOETHE
Faust I, Vorspiel auf dem Theater

Der Journalist – nennen wir ihn „Robin Hood” – wollte nicht mitansehen, wie sein übergeordneter „Fürst” bei einem sechzehnjährigen Volontär das „Erstnachtsrecht” einfordern wollte und es dem Jungen täglich schlechter ging, brachte seine Wahrnehmung in den Betriebsrat ein und erlebte daraufhin, dass seine immer wieder vorhergesagte Topkarriere plötzlich zu Ende war, er kurzfristig aller Funktionen enthoben, umgesiedelt, „degradiert” wurde – während der „Fürst” trotz Verurteilung(en) an den „Königshof” versetzt und mit unauffälligen, aber seinem bisherigen Status nur wenig nachgeordneten Aufgaben betraut wurde. Auf seine Rehabilitation wartet der „Robin Hood” noch immer, dankbar, dass man ihn jetzt wenigstens wieder arbeiten lässt – obwohl der „Fürst” in der Königsstadt am „Bubenstrich” von der Polizei ertappt wurde, in eindeutiger Aktion.

Was diese „Stützen der Gesellschaft” von den verachteten „Kinderverzahrern” unterscheidet, ist – die Schwierigkeit der

Unterscheidung. Ist es vielleicht doch wissenschaftliches Interesse, wenn der Herr Professor sich besonders für den Penis interessiert? Oder künstlerisches Experiment, wenn der weltbekannte Maler so besonders liebevoll mit dem Sohn der Lebensgefährtin umgeht? Oder nur altersbedingte Regression im Sinne von „Wir zwei in der Sandkiste”? Oder dienen diese Sichtweisen nur der Tarnung und unterscheiden sich die Argumente nur nach Bildungsgrad, Sozialstatus und – Raffinesse der Strafverteidigung? Oder ist es „platonische” (!) Liebe, wenn eine Vaterfigur ein Sohn- oder Tochtersurrogat „fördert”? Zur „Liebe” erzieht? Und wurden „nur” und „emotionsbedingt” die Grenzen aus den Augen verloren ...

Oder erziehen wir alle im Wiederholungszwang – blind für unsere eigenen Verletzungen – wieder nur nach dem Modell, mit dem schon wir zugerichtet wurden?

Männerwelten

In ihrem Buch „Das Prinzip Bosheit” beschreiben SEEMANN und MEIER väterliche Gewalt, als Erziehungsmaßnahme getarnt:

„Peter stürmt in die Bibliothek seines Vaters. Als dieser, aus seiner Arbeit gerissen, sich umdreht und ihn drohend anstarrt, merkt Peter, daß es noch viel zu früh ist, ihn stören zu dürfen. Erschrocken bleibt er mitten in der Bewegung stehen und starrt seinen Vater an; hinter ihm schlägt die Tür laut zu, die ihm in seiner Furcht vor dem Ärger seines Vaters aus der Hand geglitten war. Der Vater steht langsam auf, kommt näher, sagt nichts, blickt abwechselnd ihn, die Tür und wieder ihn an. Schließlich sagt er: „Geh raus und komm wieder rein, aber leise und ganz vorsichtig. Du sollst lernen, wie man eine Tür öffnet!”
Verwirrt dreht sich Peter um, schließt die Tür und versucht einen Augenblick zu überlegen. Dann drückt er die Klinke herunter, schiebt ganz langsam die Tür auf und tritt erneut ins Zimmer.

Sein Vater steht schon da und erwartet ihn in drohender Haltung. Peter hält die Tür krampfhaft fest. „Hast du schon mal gehört, daß man anklopft, wenn man irgendwo hinein will?” fragt ihn der Vater lauernd.

Eine kleine Pause entsteht. Peter starrt seinen Vater an. Er ist nervös, hat Angst und schwitzt. Er kennt seinen Vater, der kann jeden Augenblick explodieren und ihn fürchterlich verprügeln.
„Na?” sagt er in seinem typischen fragenden Befehlston. Peter dreht sich um, schließt sacht die Tür hinter sich, klopft an und kommt erneut herein. Er bleibt

im Türrahmen stehen und hat fürchterliche Angst, schon wieder etwas falsch gemacht zu haben. Sein Vater grinst, beugt sich zu ihm herunter, sieht ihm in die Augen und fragt ganz langsam, ob er nicht schon einmal gehört hat, daß man, wenn man eine Frage gestellt hat, die Antwort erst abwarten muß, bevor man sie sich selber gibt. Peter, von Angst gepeinigt, versteht nichts. Der Vater klopft ihm mit dem Zeigefinger gegen die Stirn. Mit der anderen Hand zieht er zu sich, dreht seinen Kopf zur Seite und fragt ganz leise, ob er denn nicht weiß, daß man nach dem Anklopfen erst das „Herein!" abwartet, bevor man eintritt. Das „Herein!" brüllt er ihm ein paarmal hintereinander ins Ohr. „Ja, Papa", stammelt der mittlerweile völlig verstörte und verängstigte Junge und wagt nicht, sich zu bewegen. Peter weiß nicht, daß sein Vater ihn nur schlägt, wenn er es nicht erwartet und sich jetzt nur damit begnügt, sich an seiner Angst zu weiden.

Der Vater dreht sich um, geht an seinen Schreibtisch, setzt sich und liest weiter in der Zeitung. Peter steht verdattert da und merkt kaum, wie die Zeit vergeht. Sein Vater blickt ihn an und faucht: „Was willst du denn hier?!" Peter dreht sich um und läuft weg."

Peters Vater würde seine Inszenierung wohl Desensibilisierung nennen – so wie der Wiener Psychotherapeut, der in den späten 70er Jahren einen Volksschüler ans Fensterkreuz fesselte und auspeitschte. Andere Rechtfertigungen lauten Vorbereitung aufs Leben, zumindest auf den Militärdienst. Und tatsächlich geht es in vielen männerbündlerischen Institutionen extrem grausam zu. Diese Form verherrlichter Gewalt abzubauen, ist eines der Ziele, weswegen Regierungen mit deklarierter Gleichheitspolitik derartige Institutionen für Frauen öffnen. Für viele Frauen. Denn es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass erst bei einem Drittel Frauenanteil Gewalt zu schwinden beginnt.

Und ebenso ist wissenschaftlich nachgewiesen (z. B. von MAIBACH), dass der Stil einer Institution davon abhängt, wie sehr die jeweilige Führungskraft Gewalttätigkeiten duldet, vielleicht sogar nonverbal gutheißt.

Friedensgeist leben heißt:

- In den eigenen vier Wänden darauf zu achten, dass jedes Ziel auch im dazugehörigen Geist angepeilt werden muss: Wer daheim einen Ort des Rückzugs, der Regeneration, der freundlichen Nähe und der gegenseitigen Unterstützung sucht, muss darauf achten, dass der „genius loci" – die Atmosphäre, die den Ort erfüllt und prägt – ohne Kampfgeist auskommt.
- In den bäuerlichen Traditionen aller Kulturen gab es vielfältige Rituale, „böse Geister" gar nicht eintreten zu lassen bzw. zu vertreiben. Räuchern ist eines, Kerzen anzünden ein anderes. Metalle und Spiegel wurden eingesetzt, verschiedene Schutzgegenstände oder –figuren, Ahnenbilder, Pflanzen. Kurz gesagt: die vier Elemente Feuer, Erde, Wasser, Luft, symbolisiert in ihrer reinigenden Funktion. Aber auch Gesänge oder Klatschen, Ratschen, Rasseln, Trommeln und andere Laute wurden eingesetzt, um einen anderen Geist als den unerwünschten herbeizurufen.
- Lautmalen können wir aber auch durch unsere Sprache: durch ihren Inhalt genauso wie durch ihre Tönung, denn die vermittelt ihre Beziehungs-Struktur: Von oben herab kritisierend, fordernd, befehlend klingt anders als von unten hinauf schmeichelnd, rechtfertigend oder klagend. Der Ton macht die Musik und damit die „Stimmung".
- Kampfgeist schleicht sich immer ein, wenn eigene Ziele rücksichtslos zu Lasten oder zum Schaden anderer durchgesetzt werden. Friedensgeist achtet auf faire Lastverteilung ebenso wie auf Vermeidung von Schädigungen.

TATORT WOHNORT

„My home is my castle“ wird den Briten als Lebensmaxime zugeschrieben – so als ob wir selbst nicht auch Fürstenallüren pflegten, sobald es um unsere Wohnung, unseren Garten oder unseren Garagenplatz geht.

Wenn uns jemand zu nahe kommt, unser – vermeintliches – Revier nicht respektiert, mutieren wir. Ein Mann sieht rot. Eine Frau auch. Wir reagieren tierisch innerhalb einer Bandbreite von der Maus, die brüllte , bis zur Bestie. Wir verstärken unsere Startposition für den konzipierten „Krieg der Gartenzwerge“ durch Anrufung von Polizei oder Gericht**,** Gesundheitsamt oder Baubehörde. Nur auf die Idee, einen Vermittler einzuschalten – gleichsam als Diplomaten zum Dolmetschen in der babylonischen Sprachverwirrung – kommen wir nicht. *„Denn im Alltag reden die Kontrahenten nicht miteinander, und vor Gericht gibt es zwar mitunter gelungene Beispiele sprachlicher Selbstentleibung und hochschwappender Emotionen, doch die Regel ist das nicht. Da bremsen schon die Anwälte ...“* schreibt Thomas BERGMANN in dem Nachfolgebuch zu seinem Fernsehfilm „Giftzwerge – Wenn der Nachbar zum Feind wird“. Logisch aus Juristensicht – es soll sich ja der Mandant nicht selbst „sein Recht“ verschaffen, sonst würden sie ja arbeitslos. Logisch aber auch aus Sicht der Gemeinschaft: wer Recht haben will, läuft Gefahr, rechthaberisch zu werden – seinen Blickwinkel zu verengen, sich auf *nur eine* von vielen möglichen Konfliktregelungen zu versteifen – und sich damit womöglich das Genick zu brechen. Sich zu verrennen und anschließend nicht mehr zurückzufinden ... in die soziale, aber auch in die psychische Normalität.

Warum sollten Anwälte also nicht bremsen? Wer in einem gewissen Größenausmaß schnell unterwegs ist und siegen will, braucht einen Bremser, das wissen wir vom Bob-Sport, sonst kann es einen „aus der Kurve werfen“.

Anwälte wollen auch siegen. Sie wollen aber gleichzeitig auch schützen – ihren Mandanten, damit er sie wieder beauftragt bzw. weiterempfiehlt, und auch sich selbst; immerhin sind sie schadenersatzpflichtig, wenn

ihnen nachweisbar ein Fehler unterläuft – wie alle, die sich „zu einer besonderen Sachkenntnis“ bekennen. Dazu gehört auch die Fähigkeit, für Laien unverständliche Gesetzes- und Verordnungstexte gleicherweise zu „übersetzen“ wie das Wutgestammel erbitterter Feinde. So ziehen sie häufig nicht unbeträchtliche Finanzgewinne allein aus der Tatsache, dass Menschen sich nicht direkt verständigen können oder wollen.

Trennschärfe

„Juristen haben bekanntlich eine eigene Sprache: glasklar, von höchster Trennschärfe, und völlig verwirrend.“ diagnostiziert BERGMANN. Trennschärfe. Da ist sie wieder, die Zweiteilung. Die Zwietracht. Juristen sind Experten für Grenzziehungen, egal, ob es sich um Konstruktion von – horizontalen – Kompetenzabgrenzungen oder – vertikalen – Hierarchien handelt. Und: sie designen die Spielregeln der Macht. Vielfach sind sie selbst die Trennenden – hilfreich wie der Ringrichter im Boxkampf, wenn sie es schaffen, die Streithähne auf Dauer in friedliche Distanz zu bringen, aber auch hilfreich für sich selbst, nämlich als Nutznießer krankhafter Besitz- und Territorialansprüche, wenn sie gelegentlich die Objekte der Begierde „an Zahlung statt” für sich akquirieren. Denn dort, wo es auf den ersten Blick „nur“ um Kleinigkeiten geht, zeigt der Pädagoge und Therapeut Herbert STUBENRAUCH in BERGMANNS Buch auf, geht es um *„uralte Sachen: Recht, Besitz, Territorium, Vorteil“*.

Es kann der Beste nicht in Frieden leben, wenn es dem bösen Nachbarn nicht gefällt ...

Denken wir allein an die Redewendung „jemand das Wasser abgraben“; oder an den Begriff „Rivale“: er kommt vom lateinischen „riva“, der Fluss, und deutet auf den Kampf um den Zugang zum lebensnotwendigen Wasser hin. Ohnmachtserfahrungen, Hilflosigkeit und Vernichtungsangst sind - meiner Ansicht nach - daher nicht nur Re-Inszenierungen von individuellen frühen Kindheitserlebnissen, sondern ebenso von kollektiven: die Verfügbarkeit von Wasser als Schutz der Lebendigkeit gegen das Austrocknen, das Erstarren und das

Ersticken am Schmutz wie von Feuer als Schutz vor dem Erfrieren, vor wilden Tieren und vor der „alles verschlingenden“ Dunkelheit.

Hinter dem Vorteil, in wichtigen Fragen kompetenten Rat zu haben oder Kleinkram an den Rechtsfreund delegieren zu können, enthüllt STUBENRAUCH, *„steckt in der Konsequenz eine fatale Vorstellung: nämlich die, gegen alle unberechenbare Vorkommnisse im Leben Sicherheit kaufen zu können.“* Betonung auf „kaufen“: Die Tatsache, dass Millionen Menschen im Schnitt zwölf bis fünfzehn verschiedene Versicherungspolicen abgeschlossen haben, sei nichts anderes *„als der verzweifelte Versuch, das Unberechenbare im Leben, nämlich Krankheit, Tod, Schmerz, Verzweiflung, mit technischen und bürokratischen Mitteln sicher zu machen. Eine Scheinsicherheit.“* Und auch alles Unsaubere. Sauber sind: die „Anständigen und Tüchtigen“ – nämlich einheimische Männer zwischen Dreißig und Fünfzig, sofern sie diszipliniert und verfügbar, durchtrainiert und drogenfrei, im Besitz eines gutdotierten Arbeitsplatzes und daher weitgehend schuldenfrei, in Partnerschaft mit einer dienstbaren Ehefrau und womöglich noch elterlicher „Gewalt“ über „erbgesunden Nachwuchs“ sind.

Es kann leicht beobachtet werden, dass Menschen, wenn die Gefahr droht, sich diesem „Idealbild“ zu entfernen, besonders lauthals daran festhalten. Attackiert wird dann alles Ausländische, Weibliche, Spontane und Widerstrebende, Phlegmatische und Substanzabhängige, Arbeitslose – und dazu zählen auch die zu Jungen, die zu Alten, die zu Kranken, die zu Behinderten, die Asylwerber und die durch Pflegepflichten Verhinderten – und Verschuldete, homosexuell Liebende und Fortpflanzung Verweigernde attackiert. Und alles, das so aussieht wie ... Und alles, das man mit Billigung der Nächsten attackieren darf ...

Im Nachbarschaftsstreit geht es häufig um den Kampf „Ordnung gegen Unordnung“. Auch STUBENRAUCH bezieht sich auf diese „überheblichen“ Kämpfer für „law and order“: *„Alles Schmuddelige, alles Schräge bedeutet für diesen – wie die analytische Entwicklungstheorie das nennt – analen Charakter eine äußerste Bedrohung...Das ist sozusagen der Versuch, das Kranke, das Schräge, das Unangepaßte aus meinem Leben herauszudrängen und mit allen Mitteln zu bekämpfen.“*

Der Aufbau der „Nachbarschaftskriege“ ist der gleiche wie der bewaffneten Auseinandersetzungen zwischen Staaten: *„Die Struktur ist die gleiche, dieses Gefühl, ich muß für das, was ich habe, kämpfen.“* betont STUBENRAUCH: *„Je mehr ich habe, desto mehr glaube ich, kämpfen zu müssen ... Der andere ist derjenige, der mich zwingt, böse zu sein.“* Weil: *„Ich bin gut, nur der andere hindert mich daran, gut zu sein.“*

Schon Erich FROMM hat aufgezeigt, dass „Haben oder Sein“ Alternativen sind: *„Während sich der ‚Habenmensch' auf das verläßt, was er hat, vertraut der ‚Seinsmensch' auf die Tatsache, daß er ist, daß er lebendig ist und daß etwas Neues entstehen wird, wenn er nur den Mut hat, loszulassen und zu antworten ... Die Unterhaltung hört auf, ein Austausch von Waren (Informationen, Wissen, Status) zu sein, und wird zu einem Dialog, bei dem es keine Rolle mehr spielt, wer recht hat.“*

Hinter diesem Kampf ums Rechthaben steht der Glaube an die Lösung eines Konfliktes durch das „Recht haben“. Und dahinter steht das Vertrauen auf die Konfliktlösungskompetenz der Rechts-Ordnung.

Mühselige Ordnungserziehung

In der Urzeit des Menschen herrschte noch das Faustrecht, der Stärkere nahm sich, was er wollte: Nahrungsvorräte, das Reitpferd, Waffen, die Frau, das Land. Erst durch die Zusammenschlüsse der „Anderen“ – einzeln Schwächeren – und ihre EINigung auf gemeinsame Verhaltensregeln verschiebt sich das Machtungleichgewicht zugunsten der „Mehreren“ und damit Stärkeren. Die Verhaltensweisen veränderten sich allerdings nicht: Die Grausamkeit der Strafenden gegen den, der die Normen verletzte, wurde erst im Laufe der Geschichte und zunehmender „Aufklärung“ normativ gemindert. Das Prinzip der Talion – „Aug um Aug, Zahn um Zahn“ – war dabei nicht wie oft irrtümlich interpretiert, eine Aufforderung, Gleiches mit Gleichem zu vergelten, sondern im Gegenteil eine Einschränkung: Für einen Zahn darf dem gemäß wiederum nur ein Zahn exekutiert werden – nicht das gesamte Gebiss.

War es als erstes eine „Rotte“, die Dorfgemeinschaft oder ein Ältestenrat, welche übergeordnete Autorität beanspruchten, folgte mit der Verschriftlichung der zweite Schritt zu einer Rechts-Ordnung, die

Allgemeingültigkeit zum Ziel hatte; dabei zeigen sich zwei Rechtssysteme: im „case law“, wie es etwa im angloamerikanischen Rechtsraum Gültigkeit behauptet, orientiert sich die Rechtssprechung stärker an den vorliegenden Entscheidungen als, wie beispielsweise im mitteleuropäischen Rechtsraum, an einer relativ ausformulierten – und daher häufiger novellierungsbedürftigen – Kodifizierung mit Kommentaren und Motivenberichten.

Ob sich jemand an eine Gesetzesordnung – beispielsweise das nicht mehr patriarchale, sondern partnerschaftliche Familienrecht (in Geltung seit 1978!), die Straßenverkehrsordnung, das Waffengesetz oder das Strafgesetzbuch – hält, ist eine Frage der Information, der Durchsetzungskonsequenz und der persönlichen Ethik.

Beispiel macht Schule

Wir lernen unsere Verhaltensweisen an Vorbildern, und/oder wir wiederholen unsere Erfolgsstrategien; andere lernen an Signalen – werden trainiert oder dressiert. Und wieder andere lernen kognitiv – an fremdgegebenen oder selbsterarbeiteten Erklärungen. Nur durch Strafe lernt man allerdings nicht! (Und wenn auch ein Rechtsgrundsatz lautet, „Unkenntnis schützt nicht vor Strafe“ – Strafe ohne Information über den Sinn und den Standard erwünschten Verhaltens ist sinnlos, verstärkt Unschuldsgefühle und vermindert damit Schuldeinsicht und verbittert obendrein.)

Die Entwicklung von Ethik und die Entwicklung von Bewusstheit sind eng miteinander verbunden. Nach Erich NEUMANN steht am Beginn der Entwicklung das Stadium der „**Ursprungseinheit**“: *„Der Ich-Keim, ein noch unselbständiges und vom Unbewußten beherrschtes Ich, lebt ... in weitgehender Abhängigkeit von der Gruppe, der Welt und dem kollektiven Unbewussten ... Dem entspricht, daß im ersten Stadium des ethischen Bezogenseins noch keine individuelle und bewußte ethische Verantwortlichkeit existiert.“* Der Einzelne funktioniert nur als Teil der Gruppe, das Gruppenbewusstsein ist wichtiger als das Einzelbewusstsein, es dominiert immer eine Gruppenverantwortung und eine Gruppenethik. Als Einzelne/r oder als Paar konnte man in der Frühzeit auf längere Dauer nicht überleben; in Gruppen eher. Das weist auch Barbara EHRENREICH nach, wenn sie den Mythos vom

fleischlüsternen und daher jagenden Urmenschen als Verleugnung der Angst, selbst gefressen zu werden, demaskiert.

So basierten auch Gewohnheitsrechte wie Blutrache darauf, dass, was dem Einzelnen widerfuhr, der ganzen Gruppe geschah und diese daher ihre Reaktion verantwortete. Aus diesem Bewusstsein heraus erklärt sich auch die relative Interesselosigkeit an Reaktionen auf innerfamiliäre Gewalttaten.

Das primitiv-ethische „Du sollst" – verordnet durch eine Elite – ist dann bewusstseinsfördernd, meint NEUMANN, wenn es als allgemeine Orientierung der unbewussten Natur des Menschen mit seiner *„elementaren und unberechenbaren Emotionalität"* Grenzen ausweist.

Mit fortschreitender Individualisierung und Herauslösung des Einzelnen und seines Ich-Bewusstseins aus dem primitiven Kollektiv bildet sich als zweites das Stadium der „**ethischen Einzelverantwortung**" heraus. Jetzt wird die Erkenntnis der Kräfte und Triebe des Unbewussten – die als Sexualität, Machtwille, Grausamkeit, als Hunger, Angst und Aberglaube den Menschen erfassten – und ihre Unterdrückung gefordert. *„Unterdrückung ist einer der typischen Akte des Sich-Unterscheidens,"* bedeutet NEUMANN, *„des Sich-Distanzierens."*

Übung 12:

- *Setzen Sie sich entspannt hin und lassen Sie die Erlebnisse der letzten Tage in Ihrer Erinnerung vorüberziehen.*
- *Achten Sie dabei auf Ihre Körperempfindungen.*
- *Irgendwann werden Sie merken, dass sich Ihre Befindlichkeit verändert – dass sich Ihre Atmung, Ihr Herzschlag beschleunigt.*
- *Versuchen Sie jetzt, diese Körpersensation zu unterdrücken. Wie machen Sie das? Wahrscheinlich halten Sie den Atem an oder verändern sonst wie Ihr unbewusstes Verhalten im Brustraum.*
- *Sie haben jetzt Ihre Aufmerksamkeit von dem Vergangenen, das Sie erinnert haben, auf das, was Sie augenblicklich erleben, umgelenkt. Sie haben sich zu jemand anderem als vorhin gemacht – Sie haben sich „distanziert".*

Der Seelenanteil, der vorher „trieb", wird in dieser Phase bewusst – und daher bleibt auch die ethische Bewusstseinsposition bestehen, selbst

wenn das Ich versagt, ihr gemäß zu handeln. Die Weiterentwicklung der Kollektivethik führt entweder mit fortschreitender Individualisierung zu **Individuationsethik** – oder zum Verfall der alten Ethik und Regressionsphänomenen. *„Das Problem der Gruppe unter einer für sie zu hohen ethischen Kollektivnorm bestand immer,“* merkt NEUMANN an, *„wurde früher aber durch die noch wirksame Gruppenidentität ausgeglichen. Selbst als die Einheit des Volkskollektivs mit ihrer ursprünglichen Gruppenverantwortung nicht mehr bestand, existierte doch noch die Dorfgemeinde, die Gilde und schließlich die Familie des Kollektivs.“*

Dichtestress

„Gerade in Ballungsgebieten und Hochhaussiedlungen, wo sich räumliche Enge mit Anonymität paart, sind die Bewohner ständigem Stress ausgesetzt.“ erinnert der Diplompsychologe Arnold STEIN in BERGMANNS Report. *„Da können harmlose Störungen bereits Aggressionen auslösen.“*

Aggressionen durch zuviel nachbarliche Nähe ufern allerdings häufig in Gewalttaten aus: „zufällige“ oder geheime Beschädigung gegnerischen Eigentums, Müllablagerungen vor Haus oder Haustür, Lärmbelästigungen, Schikanen – darunter versteht man die Ausübung eines Rechts zum offenkundigen Nachteil eines anderen – stellen Versuche dar, den anderen „in die Flucht zu schlagen“.

Tatsächlich gelingt dies auch häufig – beispielsweise dann, wenn spekulierende Hausbesitzer entgegen jeglicher gesetzlichen Verpflichtung, den Mietgegenstand in benützungsfähigem Zustand zu erhalten, Gangböden aufreißen, damit die unerwünschten Mieter nur mehr auf Planken zu ihren Wohnungen balancieren können, oder Gasleitungen stilllegen, damit die Mieter weder kochen noch heizen können und so fort.

Nachbarschafts- oder besser Revierstreitigkeiten werden oft belächelt. Tatsächlich stellen sie aber eine Form von Mobbing dar: es wird versucht, die andere Person wegzuekeln, indem man sie in eine

unerträgliche Stress-Situation bringt. Dass man dadurch selbst auch in Stress gerät, wird nicht beachtet. Denn das „Rache süß“-Gefühl ist vielfach mit dem Ausklügeln raffinierter Tarnungs- und Geheimhaltungsstrategien verknüpft, die Energie binden, die man ebenso gut zur Konfliktregelung einsetzen könnte.

Neid und Eifersucht

Dass als Objekt für Denkzettel-Aktionen besonders gern das Auto des gehassten Nachbarn ausgesucht wird, hat mehrere Gründe. Zum einen Neid. *„Du mußt deinem Nachbarn an den Geldbeutel gehen, da wo's wehtut, so lange, bis er wirtschaftlich nicht mehr kann“* sagt einer, der sich von seinem Nachbarn terrorisiert fühlt in BERGMANNS Dokumentation. *„Die Polizei rufen nützt gar nichts.“* Im Endeffekt kann dieses Vorhaben in einem wirtschaftlichen Mord enden. Rechtschutzversicherungen nützen da wenig, da sie oft rechtzeitig von der Versicherungsgesellschaft gekündigt werden.

„Da wo's wehtut“ ist aber auch der Gegenstand oder die Person, die der andere liebt.

Autocrashing ist ein Beispiel dafür: Wenn Jugendliche die heimlich entwendeten Autos ihrer Eltern zuschanden fahren, drücken sie damit auch ihre Verzweiflung darüber aus, dass sie im Leben ihrer Eltern keinen wesentlichen Platz einnehmen, das Auto aber schon. *„Die vergessen, daß die Kinder die Probleme der Eltern ausbaden.“* sagt die 13jährige Biggi, eine von den Autokids in Hans-Ulrich KRAUSES Dokumentation „Kinderspiel mit dem Tod“. *„Wenn die ‘ne Arbeit haben, dann kommen die nach Hause, blubbern bloß ‘rum, lassen die Wut raus – wegen dem Streß. Oder die, die keine Arbeit haben, die sind frustriert und so.“* Und die ebenfalls 13jährige Conny sekundiert: *„Die denken immer noch, daß sie mit viel Geld was erreichen können. Daß sie damit zeigen können, wie lieb sie ihre Kinder haben. Aber damit können sie gar nichts erreichen, gar nichts!“* Und Biggi folgert: *„Ich glaube, die Leute von jetzt, die können das gar nicht mehr, ich meine, das zeigen, daß sie ihre Kinder lieb haben. Deswegen hängen die doch ‘rum. Man will überhaupt nicht mehr nach Hause gehen. Lieber mit irgendwem zusammen sein.“*

Eine besonders perfide Untat im Sinne solch einer „Objektvertauschung“ geschah am 10. September 1998 in Oberösterreich: ein 32jähriger Elektriker tötete die zweijährige Tochter einer Frau, die sein Werben – oder seine Zudringlichkeit – ein Jahr lang zurückgewiesen hatte, mit einer Stromfalle, als die Mutter kurzfristig Stallarbeit verrichtete. Die Zeitungen schrieben in Moritatenmanier von „Verschmähter Liebe“. Für mich ist dies Ausdruck pathologischen Besitzstrebens: ein ‚Habenmensch’ erträgt die oral-narzisstische Kränkung nicht, dass er nicht bekommt, was er will und zerstört im anal-sadistischen Machtrausch die Person, die das bekommt, was er wollte.

„Die Verfolgungsmentalität nimmt zu“ berichtet ein Gelnhausener Landrichter in BERGMANNS Report von Schuldzuweisungen. Und Herbert STUBENRAUCH bezeichnet jahrelange Prozessführung als „verbissen“: *„Es geht nicht um den Ausgleich von Interessen, nicht um Konfliktfähigkeit, Kompromißbereitschaft. Der andere, der Feind, soll in den Staub.“*

Stress, Neid und als drittes Motiv Frust zählt STEIN als Ursachen von Nachbarschaftsaggressionen auf: *„Ärger, der sich eigentlich gegen den Chef oder Ehepartner richtet, findet beim Nachbarn ein Ventil.“*

Ich möchte dem noch ein viertes hinzufügen:
Sendungsbewusstsein als Saubermensch.

Ordnungshüter

Wenn in einem Haus, einer Siedlung die Bewohnerschaft die magische Zwölfzahl – bekannt vom Letzten Abendmahl oder der Tauffeier für Dornröschen – erreicht, ist meist ein selbsternannter Hüter von Recht und Ordnung darunter, der in der Folge den anderen das Leben schwer macht. Schon Alexander MITSCHERLICH beschrieb den *„unglücklichen Versuch, aus Sauberkeit und Ordnung Glück zu gewinnen“* und BERGMANN zitiert in seiner Dokumentation einen 70jährigen Rentner mit Lieblingssport „Anzeigen von Falschparkern“: *„Der Rentner, der in der Verhandlung behauptete, der Nachbar seinerseits habe aus dem Handschuhfach seines Autos eine Waffe geholt, ergriff aus seiner reich-*

haltigen Waffensammlung einen scharf geladenen Revolver, stürmte die Treppe hinunter und traf im Hauseingang auf den Nachbarn, der ebenfalls eine Waffe trug, allerdings eine Schreckschußpistole. Er feuerte unverzüglich vier Schüsse ab, drei trafen in Kopf, Brust und Rücken, einer tödlich."

Aggressive Symbole

Waffen gehören zu den „gewaltverstärkenden Elementen" (BREAKWELL); Forscher wie BERKOWITZ oder SCHMIDTMUMMENDEY plädieren dafür, derartige „Reize", die Aggressionsbereitschaft stimulieren, abzubauen. Letztere zählen dazu aggressive Symbole wie geballte Fäuste, Parolen und Reizworte (*„zerschlagt die ..."*), Waffen und aggressives Spielzeug, aber auch der *„Anblick von Polizeibeamten, vor allem wenn sie Helme, Schild und Gesichtsschutz tragen, von den Waffen jetzt einmal ganz abgesehen; Militärfahrzeuge, Soldaten im Kampfanzug, lautes Sprechen oder Brüllen, die Ausstattung des Kühlergrills bei manchen Automarken oder das Bild des deutschen Schäferhundes neben Knickerbockerbeinen in schwarzen Stiefeln"* (zitiert nach NOLTING).

Auch in Österreich wurde 1997 und 1998 monatelang diskutiert, ob man nach englischem Beispiel Waffen in Privathaushalten verbieten solle. Pro und Contra befürworten oder verdammen manche psychologische Tests ebenso wie Sondergenehmigungen für Jäger und „besonders gefährdete" Personen – wer auch immer das sei – Vertrauenswürdigkeit vorausgesetzt.

Was aber ist Vertrauenswürdigkeit? Und: Wer spricht sie aus? Der lokale Vertreter der Sicherheitsbehörde, der vielleicht mit dem Waffenwerber die selbe Schulbank gedrückt hat oder im selben Schützenverein Salven donnert? Bei dem wählerorientierte Politikern intervenieren, sich selbst als Garanten anbietend?

In diesem Zusammenhang erinnere ich mich an einen Supervisionsfall: ein Primararzt eines Unfallspitals stand unter Interventionsdruck, dem verunfallten Chauffeur eines Spitzenpolitikers die Unbedenklichkeit seiner Fahrtüchtigkeit zu bestätigen, damit dieser seine Fahrerlaubnis zurückerhalte; der Patient war zum Unfallzeitpunkt alkoholisiert gewesen. ER wolle die Bestätigung nicht

abgeben, quälte sich der Chirurg, da er den Mann für alkoholabhängig diagnostizieren müsse. Dies wolle der Spitzenpolitiker aber nicht wissen ... Er verleugnete die Problematik ebenso wie der Betroffene. Wir fanden dann die Lösung in der Formulierung: „Ich kann nicht verantworten, dass Ihr Leben durch das Alkoholproblem Ihres Fahrers gefährdet werden könnte."

Was verstehen wir also unter „nicht vertrauenswürdig"? Dass jemand durch konkrete Handlungen auffällig geworden ist? Oder muss er bzw. sie abgeurteilt worden sein? Bedeutet Vertrauenswürdigkeit bisherige Unbescholtenheit? Die signalisiert doch nur, dass man bislang noch nicht offiziell mit dem Gesetz in Konflikt gekommen ist. Oder dass man der Gemeinschaft finanziell nicht zur Last fällt? Als Arbeitskraft zu funktionieren, bedeutet noch lange nicht, dass man nicht voll Aggression ist, ganz im Gegenteil! Viele schlucken am Arbeitsplatz jeglichen Selbstbehauptungsimpuls hinunter und lassen ihr Seelengift körperlich daheim an Frau, Kind und Haustier aus.

Kaum jemand informiert seine „Nächsten" über die eigene Befindlichkeit; da müsste man sie nämlich erst einmal wahrnehmen – und das ergäbe das Bewusstsein erlittener Demütigung. Und dann müsste man aushalten, sich als gedemütigten Menschen zu offenbaren. Wer aber unter dem Zwang steht, immer perfekt, immer erfolgreich, immer Sieger sein zu müssen – eben diesem hochangesehenen Ideal verpflichtet ist, das Wilhelm REICH als Zwangscharakter bezeichnet hat und Erich FROMM als analer Charakter – braucht zumindest für Letzteres immer Unterlegene. Sozusagen Kriegsgefangene, an denen man seine Wut auslassen kann.

Darin wurzelt teilweise auch das Fußballrowdytum: Man geht mit Vorliebe dorthin, wo „etwas los ist" – Kampfgeschehen nämlich, bei dem man sich auf die eine oder andere Seite schlagen kann, bevorzugt die vermutet siegreiche. Wer im Wettbüro einsetzt, liefert – ungeachtet der latenten oder manifesten Spiel- bzw. Wettsucht – noch eine Art Verantwortung für das Vertrauen in die eigene Mannschaft. Wer „die Anderen" runtermacht, sucht nur mehr die Auffüllung des eigenen, leeren Selbst durch Pseudoüberlegenheitsgefühle.

Eben deshalb befürworte ich die regelmäßige persönliche „Überprüfung" – mir gefiele der Begriff „Erfahrungsaustausch" besser – von

Waffenbesitzern (und genauso Besitzern von Kampfhunden), und zwar durch tiefenpsychologisch ausgebildete Amtsträger: Sie könnten in einem nichtdirektiven Gespräch mehr über die Sicherheits- bzw. Dominanzbedürfnisse der Bewilligungswerber bzw. späterhin -besitzer erfahren. Sie könnten aber auch gegebenenfalls motivieren, Konfliktregelung oder auch psychotherapeutische Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Und sie könnten widrigenfalls der Exekutive einschränkende Maßnahmen empfehlen.

Gewaltpotenzial Masse

Vom Brüllen in der Menge zum Prügeln in der Masse ist dann oft nur ein winziger Schritt.

Glynis M. BREAKWELL zählt zu den Risken, die Gewaltakte vorhersagbar machen könnten, *„wenn die betroffene Person Mitglied einer Gruppe oder Untergruppe ist, in der physische Gewalt die Norm ist. Für ihr gewalttätiges Verhalten erleidet sie daher keinen Gesichtsverlust; häufig profitiert sie sogar noch davon.“* In Gruppen ist das zugrundeliegende Muster der Verantwortung ein anders: *„Die Entscheidung, sich aggressiv oder gewalttätig zu verhalten, liegt nicht vollständig beim einzelnen“*, sondern verteilt sich. Man verliert sich in der Gruppe – ist daher „deindividuiert“ -, fühlt sich anonym und als unidentifizierbarer Teil der Gruppe der Strafverfolgung und Sanktion entzogen.

Im NLP (Neuro-Linguistisches-Programmieren), einer vielgerühmten wie –gescholtenen „Psychotechnik”, liegt einer der Schwerpunkte auf der Methodik des „Pacing and Leading”, den anderen auf das eigene Befindlichkeitsniveau ziehen – ihn bzw. sie sozusagen zu einem synchronen Zwilling zu machen – und dann in die Richtung lenken, wohin man eben will. Viele Kritiker/innen des NLP empören sich vor allem gegen dieses „Behandeln”; sie denken nämlich vor allem an den NLP-geschulten Autoverkäufer, nicht aber an den NLP-versierten Psychiater, der einem Menschen im psychotischen Wahn wieder in die Realität zurückholt. Und: sie vergessen, dass wir alle genau das immer wieder tun – wenn wir jemand anderen mit unseren Gefühlen „anstecken”, egal, ob mit Wut, Trauer oder sexueller Erregung, ob am Fußballplatz, in der Begräbnishalle oder am Tanzparkett. NLP macht nur deutlich, WIE wir das „operativ” tun. Ob wir es tun wollen und wann und in welchem Zusammenhang, lässt es der persönlichen Ethik – oder Amoralität – über.

Ähnlich wie auf dem Fußballplatz zeigt sich in der Subkultur Wirtshaus nicht nur Männersehnsucht nach Männernähe oder Verlangen nach intellektuell anspruchsloser Geselligkeit, und auch nicht nur das Bedürfnis, König Alkohol die sonn- oder alltägliche Reverenz zu erweisen. Im traditionellen Wirtshaus gilt auch eine „elitäre" – ausschließende – Spielregel von Du-seliger Anonymität, wie im Puff übrigens auch: „man(n) kennt sich nicht". Verirrt sich ein Außenseiter – oder gar eine Außenseiterin! – in den Männerschutzraum, wird eine Schweigemauer der Feindseligkeit aufgezogen. Denn in der traditio-nellen BeGEGNungsstätte zeigen sich mehr oder weniger lärmbegleitet die Rituale des Herabblickens auf andere, nämlich die als minderwertig Definierten: Fremde, Außenseiter, Frauen.

Die klassische Schrittfolge der Vertreibung aus dem „eigenen Revier" reicht vom

- Imponiergehabe durch Dröhnen zur
- verbalen Attacke – wie primitiv dieses „Anpinkeln" auch immer sei – bis zur
- Einschränkung des Bewegungsraums – beispielsweise durch Verstellen des Weges zur Toilette – und letztlich
- körperlichem Angriff.

Problem Annäherung

Erinnern wir uns: wir kennen zwei Arten von Stress – den aufbauenden, wohltuenden Eu-Stress und den überfordernden, gesundheitsschädigenden Dys-Stress. Annäherung kann wohlig empfunden werden, beispielsweise in erwünschter sexueller Annäherung der geliebten Person, oder beängstigend – wenn einem jemand gegen den eigenen Willen nahe kommt. Zu nahe tritt. Unangenehme Nähe erzeugt den sogenannten Dichtestress. Ist man aber in einer Gruppe geborgen, verwandelt sich dieses Negativgefühl oft ins Gegenteil. *„In den Massen verlieren die Dummen, Ungebildeten und Neidischen das Gefühl ihrer Ohnmacht; an seine Stelle tritt das Bewußtsein einer rohen, zwar vergänglichen, aber ungeheuren Kraft.“* zitiert Barbara EHRENREICH Gustave LE BON.

„Das Kollektiv konnte seine Minderwertigen, die dem jeweiligen Kulturniveau und seinen Werten nicht gewachsen waren, assimilieren, unschädlich machen oder für sie sorgen, ohne daß sie ein kollektives Problem bildeten. Der Dorftrottel oder der Krüppel, der Verrückte und der Dumpfe lebten in der Gemeinschaft mit, ganz gleich ob die Gruppenidentität vom Stamm oder Stand, von der Dorfgemeinschaft oder Familie gebildet wurde." schreibt Erich NEUMANN. *„Diese Situation blieb erhalten, so lange es sich um kleine Gruppen handelte und ein starkes Bewußtsein der Gruppenidentität bestand."*

Heute suchen viele Menschen über die Identifikation mit einer als mächtig erlebbaren Gruppe Stärkung der eigenen verunsicherten oder oft noch gar nicht entwickelten Identität. Um aber eine Gruppierung als Gruppe wahrzunehmen, muss diese deutlich von anderen vergleichbaren Gruppen differenziert sein. So enttarnt auch der Linzer Ökonomieprofessor Walter ÖTSCH die Herstellung einer Polarität von hochgejubelten „WIR" und abgewerteten „ANDEREN" mit der Einladung, sich den „WIR" anzuschließen, als Geheimnis der jahrelangen Wahlerfolge von Jörg Haider (dem übrigens nachgesagt wird, sich regelmäßiger NLP-Coachings zu bedienen).

Diese Unterschiedlichkeit herzustellen geht am leichtesten über eine Ideologie und/oder beanspruchte Dominanz über andere – Gewalt inkludiert. Diese Dominanz wird, wie die Geschichte zeigt, durch das Vorbild eines „Führers" vorgelebt, erfahren und weitergegeben – real, aber ebenso virtuell in den audiovisuellen Medien.

Fernsehen ist eigentlich Nahsehen: in der scheinbaren Distanz des Betrachtens dringen die Vor-Bilder ins Wohnzimmer und ins Gehirn, wo sie als Modell für Verhalten in analogen Situationen gespeichert bleiben. Denn: Was zu nahe ist, entzieht sich kritischer Beobachtung.

Übung 13:

- *Halten Sie eine Hand so weit wie möglich waagrecht vor ihr Gesicht.*
- *Betrachten Sie bitte genau die Größenunterschiede Ihrer einzelnen Finger.*
- *Nun ziehen Sie bitte diese Hand immer näher und näher an Ihre Augen heran, bis Sie mit dem Handteller an Ihre Nasenspitze stoßen..*

- *Versuchen Sie währenddessen weiter, die Größenunterschiede wahrzunehmen.*
- *Achten Sie darauf, ab wann Sie nur mehr undifferenzierte Masse sehen.*

Um etwas genau überprüfen zu können, brauchen wir optimale Bedingungen, und zu diesen „Variablen" gehört auch das rechte Maß von Nähe und Distanz. die oder das Andere/n nicht und halten es möglicherweise für „gleich" – und kommen bald schmerzlich darauf, dass dem nicht so ist. Aber ohne Kenntnis des/der Anderen phantasieren wir Gefahr, unterstellen all das, was unsere geheimen Ängste sind und bleiben daher in zu großer Distanz. So nehmen wir uns die Möglichkeit, zu erfahren, dass keine Gefahr droht (oder doch).

Angstabwehr

Autoritätsgläubigkeit, nationalistisches Denken und extremistische Haltungen, zeigt Beate WINKLER in „Zukunftsangst Einwanderung" auf, sind nach einer Untersuchung des Bielefelder Jugendforschers HEITMEYERs bei 40 % der 16- bis 17jährigen zu finden; wenn als Gründe die Angst, keinen Arbeitsplatz zu erhalten, Konkurrenz nicht aushalten zu können, Status zu verlieren oder überhaupt nicht zu erringen, aufscheinen, so bedeutet dies: nicht der Gruppe der Erfolgreichen, die ihre Existenz und ihren Status aus eigener Kraft erwirbt und sichert, anzugehören. Die „formale Eingliederung" in den Arbeitsmarkt reicht nach HEITMEYER allerdings nicht, um rechtsradikalen Orientierungen entgegenzuwirken, sondern Arbeit muss als befriedigend und sinnvoll erfahren werden und ebenso das Gefühl von Geborgenheit – verlässliche familiäre und private Beziehungen. Ich meine: auch im Beruf. *„Die Ursache für die Neigung von Jugendlichen, sich rechtsradikalen Gruppen anzuschließen,"* zitiert WINKLER psychoanalytische Forschungen, *„sei meist darin zu sehen, daß sie hier ihr tiefes Bedürfnis nach Zugehörigkeit, nach „Homogenem", nach Eindeutigkeit gestillt sehen."*

Untersuchungen hinsichtlich der Einstellungen Erwachsener fehlen weitgehend. Aus meiner therapeutischen Arbeit kenne ich aber die Machtdemonstrationen, mit denen vor allem Väter ihren halbwüchsigen

oder auch erwachsenen Söhnen vorhalten, wie erfolgreich sie selbst gewesen seien und welche Versager ihre Söhne wären. Statt zu überlegen, wie sie hilfreich – beispielsweise entlastend – sein könnten, machen sie Schuldgefühle: teilweise, weil sie eingespeichert bekommen haben, dies wäre eine pädagogisch zielführende Motivationsmethode. Teilweise tun sie das aber aus Rachegefühlen heraus: Rache dafür, dass sie altern und nicht mehr all die Fähigkeiten der Jungen „haben"; Rache dafür, dass sie sich nicht im Glanz des Erfolges ihrer Nachkommen sonnen können; Rache für die allfällige Bevorzugung des Sohnrivalen durch die Mutterfrau; Rache für eigene mangelnde Befriedigung, für eigene Unzufriedenheit.

Diese von mir hier angeführten Väter – selten Mütter – profilieren sich auch mit Weltordnungsideen einer hierarchischen Männerheldenregentschaft, in der Störungen dieser, aus einem biologischen Denkansatz „natürlichen Ordnung" – „Die Starken fressen eben die Schwachen!" – nur durch feindliche Verschwörungen vorkommen können. Auch wenn die Wurzeln dieser Ansichten leicht in der nationalsozialistischen Ideologie und Propaganda gefunden und demaskiert werden können, bekommen sie doch durch die organisierte Kriminalität von Russen-, Chinesen- und Mittelmeermafia aktuelle Nahrung.

Statt gemeinsam mit allen, denen Sicherheit Anliegen ist, zu planen, wer was wo und wie zu ihr beitragen kann, schiebt man allen, die man ohnedies für bedrohlich erachtet, Verursacherstatus zu: allen, die möglicherweise mehr können oder mehr aushalten, was man aber gar nicht weiß, weil man sich mit ihnen nicht in Nahebeziehung auseinandergesetzt hat – oder die auch nur mehr Aufmerksamkeit auf sich ziehen, eben weil sie anders sind.

Übung 14:

- *Nehmen Sie ein Blatt Papier und teilen sie es mit senkrechten Strichen in vier Teile.*
- *Schreiben Sie nun in den ersten Abschnitt, was Sie meinen, dass Ihre persönlichen Begabungen und lobenswerten Eigenschaften sind.*
- *Biegen Sie danach diesen Teil des Papiers entlang der senkrechten Linie nach hinten, sodass Sie nunmehr nicht mehr sehen können, was Sie geschrieben haben.*

- *Schreiben Sie nun über den nächsten Abschnitt „Fremde“ und spezifizieren, wen Sie damit meinen: Angehörige eines anderen Herkunftslandes oder Glaubens, einer anderen Hautfarbe oder auch nur Neuzugezogene...Schreiben Sie dann untereinander, welche persönlichen Begabungen oder lobenswerte Eigenschaften Sie bei diesen vermuten. Wenn Ihnen nichts mehr einfällt, machen Sie einen Querstrich und schreiben nun, welche tadelnswerte Eigenschaften Sie ihnen zuschreiben oder „wissen“. Biegen Sie den Teil des Blattes anschließend wiederum nach hinten.*
- *Schreiben Sie nun über den nächsten Abschnitt „Frauen“. Spezifizieren Sie, welche Art von Frauen Sie zuerst phantasiert haben – welches Alter, welchen Familienstand, welchen Beruf, welchen Gesundheitszustand, welches Aussehen – und gehen Sie genauso vor wie im vorherigen Übungspart.*
- *Schreiben Sie über den letzten Abschnitt „Benachteiligte“ und spezifizieren Sie wiederum, welche Benachteiligung Ihnen als erste eingefallen ist – Unfalls- oder Krankheitsfolgen, sexuelle Orientierung oder Identität, Religionsbekenntnis, Herkunft, biographische Belastungen ... und gehen Sie dann analog zu den anderen Abschnitten vor.*
- *Klappen Sie nun wiederum das vollständige Blatt Papier auf und vergleichen Sie: wo ist Ihnen am meisten – für Sie? Für andere? – Positives aufgefallen? Wo am meisten Negatives? Woher stammen die Informationen, die Sie niedergeschrieben haben – aus persönlichen Erfahrungen? Aus Erzählungen Bekannter? Aus den Medien?*
- *Achten Sie auf die Gefühle, die Sie bei der Beantwortung der letzten Fragen hatten: Haben Sie sich „verhört“ gefühlt? Oder „zur Rechenschaft gezogen“? Oder konnten Sie diese Fragen ruhig, sachlich beantworten? Wenn nein – gehört das Gefühl der Unruhe zu einem konkreten Erlebnis der Vergangenheit – und wenn ja, zu welchem? – oder in die augenblickliche Situation?*

Wenn Sie wütend geworden sind, können Sie als ziemlich wahrscheinlich annehmen, dass diese Übung Ihre Weltsicht verunsichert hat. Vermutlich war diese daher nicht sehr sicher und Sie sind gewohnt, Ihre Wut als Schutzwall einzusetzen, damit Ihnen niemand zu nahe kommt.

Wut aufbauen ist nicht gesundheitsfördernd: zuerst spüren Sie den Adrenalinausstoß, das ist schon nicht gut für Ihren Blutdruck, und nachher verursacht die Noradrenalinausschüttung ein Gefühl von Erschöpfung und Leere und dies noch dazu in langer Dauer ...

Gewöhnen Sie sich daher besser folgende Selbstschutztechnik an:

Friedensgeist leben heißt:

- Wenn Sie spüren, dass Ihnen der Adrenalinstoß das Blut hochtreibt, sagen Sie sich innerlich: Aha, ich werde wütend.
- Begrüßen Sie Ihre Wut als Freundin, die Ihnen die Kraft gibt, sich gegen Machtspiele zu schützen – egal mit welcher Technik; es könnte auch eine Kampftechnik sein.
- Atmen Sie danach ruhig durch und warten Sie, bis Sie ruhig sprechen können. Währenddessen schauen Sie Ihr Gegenüber – das kann, wenn niemand persönlich anwesend ist, auch das Zimmer oder ein Gegenstand sein, in dem Sie sich befinden – fest und ruhevoll an.
- Sagen Sie dann langsam und deutlich: „Das ist mir zu nahe. Halten Sie bitte ein!“ Oder: „Das möchte ich mir in Ruhe überlegen. Lassen Sie mir Zeit!“ Oder: „Darauf möchte ich jetzt nicht antworten. Ich gebe Ihnen / Dir später Bescheid!“

Integration

„Es gibt noch eine Möglichkeit, wie man anschaulich machen kann, daß es zur Beheimatung in erster Linie auf befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen ankommt.“ schreibt Alexander MITSCHERLICH in seiner „Konfession zur Nahwelt“. *„Ich muß dazu nur auf eine, wie mir scheint, unendlich häufige pathologische Form des Wohnens hinweisen. Sie ist spezifisch zentraleuropäisch, national – pathologisch, dort aber so verbreitet, daß jedermann weiß, worum es sich handelt, wenn ich sie ‚Wohn-Fetischismus' nenne. Es sind all die Fälle, in denen anstelle geglückter Beziehungen von Person zu Person in der Familiengemeinschaft Dinge getreten sind; alle die leblos geputzten Zimmer mit den aufgereihten Kissen auf der Sitzbank, auf der Oberkante eingedrückt, was der unvergessene Ernst Penzoldt den exakten Nackenschlag genannt hat. Hier findet das große Geschrei statt, wenn ein Kratzer entdeckt wird und eine Dutzendvase einen Sprung aufweist ...“*

MITSCHERLICH benützt den Begriff „Wohn-Fetischismus“ nicht als Metapher, sondern als Diagnose: *„Perversionen von der Art des Fetischismus treten überall dort auf, wo die Affektbeziehungen zwischen Menschen sehr früh und tief gestört wurden, wo anstelle eines geliebten*

lebendigen Menschen ein Attribut, eben der Fetisch tritt.“ Und er folgert: *„Es hieße die Augen vor der unangenehmen Wirklichkeit schließen, wollte man nicht zugestehen, daß die blitzende Sauberkeit bei uns nur allzu oft in Tyrannei umschlägt.“* Sauberkeitstyrannei bezieht sich aber nicht nur auf „gute“ Stuben und „kalte“ Zimmer, die man nicht benützen darf, damit sie immer unberührt auf oder für imaginäre Besucher „warten“ oder „gewartet“ bleiben, sondern auch auf: Stiegenhäuser, Gärten, vorgelagerte Straßenbereiche, den ganzen Wohnort, das übergeordnete Bundesland oder die gesamte Nation. An dieser Grenze endet seltsamerweise der Sauberkeitsanspruch; übernational besteht – noch? – nicht das Gefühl, das „Eigene“ gegen Verunreinigung durch „Fremdes“ abschotten zu müssen oder dürfen.

Fremdenfeindlichkeit

Das „Fremde“ ist immer das „Andere“, das dem eigenen Wertekodex nicht entspricht – um dem das „Eigene“, das ebenfalls mit den verinnerlichten Werten in Widerspruch steht, „zugeordnet“ wird. Was aber nicht als „Eigenes“, das man nicht will, das einen gefährdet, das Angst macht, wahrgenommen werden darf, das will man auch nicht, wenn es einem in der Person eines anderen erscheint: arm, obdachlos, schmutzig, körperlich oder geistig insan, substanzabhängig und – hochaggressiv. Auch wenn aller Grund zur Aggression besteht. Auch wenn wir mit unserem „puritanischen“ Äußerungen und Verhaltensweisen die Auslöser für berechtigte Aggressionen sind.

Erinnern wir uns: als Kinder hatten wir meist noch keine Ekelschranken und keine Berührungsängste gegenüber dem „Anderen“. Da waren wir neugierig: „Was hat der denn?“, „Wieso ist die so?“ und wurden oft weggezerrt und mundtot gemacht: „Schau da nicht hin!“ und „Darüber spricht man nicht!“ Wenn Alexander MITSCHERLICH, der große deutsche Psychoanalytiker, sein Augenmerk der typischen kleinbürgerlichen Wohnumwelt zuwendet und den Prinzipien, nach denen ihre Beherrscher sie regieren, zeigt er damit die Mechanismen auf, wie diese Prinzipien weitergegeben werden: *„Hier liegt die Tragödie manches deutschen Kindes begründet, das zu Hause nie eine Heimat finden konnte, und dazu noch den Preis zu bezahlen hatte, selbst in diesen Wohn-Fetischismus, selbst in die Perversion der Ordnungssucht gedrängt zu werden, statt eine lässigere, freundlichere Umgangsform mit Erwachsenen pflegen zu*

dürfen, wo immer seine und deren Wege nicht unbedingt reibungslos sich kreuzen. Wohin aber sollte es eigentlich ausweichen?" MITSCHERLICH hält eine Trauerrede auf nicht mehr verfügbare Rumpelkammern und Dachböden, alte Betten, die *„man insgeheim zu Tode hüpfen"* kann und *„Fleckchen, auf dem Spielzeug einmal über Nacht und, wenn nötig, über eine Woche unaufgeräumt liegen bleiben kann, ohne daß es irgend jemand im Wege ist."* Und er klagt, *„Wohin soll dieses Kind? Auf die Straße? In den sorgfältig abgegrenzten und gepflegten Gärten kann es doch auch nicht spielen; was im Haus fetischistisch behütet wird, wird natürlich auch vor und hinter dem Haus praktiziert ..."*

Die Gewalt, mit der alles Unsaubere verdrängt wird, trifft nicht nur die sogenannten Randgruppen und Außenseiter der Gesellschaft – sie trifft auch die Kinder, denen Lebensraum ebenso verweigert wird wie ihr ureigenster Lebensstil.

Kinderfeindlichkeit

Wer ignoriert, dass Kinder Spielräume und Spielplätze brauchen, nimmt ihnen Raum zur Entfaltung und beschneidet damit ihre Kreativität; treibt sie dadurch entweder in die innere Leere oder in die Zwanghaftigkeit, die „geordneten" Lebensmuster erwachsener „Arbeitstiere" – seit der Industrialisierung und Bürokratisierung der Gesellschaft – oder „Leibeigener" – mit klarer Unter- und Überordnung – zu kopieren. Und das erscheint vielfach auch als der geheime Zweck: Eingrenzung des Unberechenbaren, Spielerischen, Erfinderischen, Grenzüberschreitenden.

Was heute als Sorge um das Wohlergehen der Kinder in einer immer kinderfeindlicheren Welt voll Autos und Beton bezeichnet wird, ist gleichzeitig auch eine Strategie, sich von der Sorge um Kinder zu befreien. In diesem Sinn sehe ich auch den „Werbefeldzug" für Kinderhandys, die der renommierte Wiener Kinderpsychiater und vierfache Vater Max FRIEDRICH etwa positiv bewertete, weil damit die Eltern *„jederzeit Zugriff auf ihre Kinder haben"*. Ich bin gegen diese neuerliche Verlockung, Erwachsenenstatus zu kopieren: Kinder brauchen Begleitung auf ihrem Weg in die Selbständigkeit, und deren offiziellen Beginn („Mündigkeit") hat der Gesetzgeber mit gutem Grund

erst mit vierzehn Jahren angesetzt und dem Eintritt in Lehrverhältnisse angesetzt – auch wenn Wahlstrategen je nach Aussicht auf Wahlgewinne versuchen, das Wahlalter und damit auch die „Voll-Jährigkeit" von neunzehn Jahren auf achtzehn herabzusetzen.

Kinder sind überfordert und damit der Gewalt der Vernachlässigung ausgesetzt, wenn Erziehungspflichtige von ihnen erwarten, dass sie durch den Besitz eines Handys altersgemäße Unwissenheiten, Unsicherheiten und Unterlegenheiten kompensieren könnten. Ein Handy ist kein Talisman und ein Kind kann in Krisensituationen – egal ob sie durch Erwachsene hervorgerufen wurden oder durch Gleichaltrige – nicht, was selbst Erwachsene nicht können: Überblick bewahren, ruhig bleiben und souverän handeln.

So wird erneut ein Fetisch entwickelt, der damit anstatt einer lebendigen Beziehung zu einer körperlich anwesenden Bezugs-Person einen technischen Ersatz – statt einem Homo einen Homunculus – anbietet, und überdies Kinder zur Anpassung an Maschinen erzieht.

Im Endeffekt multiplizieren wir Erwachsene unentwegt in immer neuen Formen den einschränkenden Ordnungsdrill, der uns in der Kindheit auferlegt wurde, und kämpfen in weiterer Folge nicht nur gegen die Menschen, die dieser Zwanghaftigkeit nicht mehr entsprechen können, weil sie zu wenig Geld haben, um die Beweismittel zu erwerben und zu pflegen, die wir, die Gesellschaft, gelten lassen würden: die erste, reale Haut samt heller – reiner, nicht durch Schmutzarbeit oder Genetik dunkler – Farbe, die zweite Haut Kleidung und die dritte Haut Wohnung. Die vierte Haut Auto. Die fünfte Haut Heimat ...

Von der Menschenfeindlichkeit zur Menschenfreundlichkeit

Wir, die europäische Gesellschaft, kämpfen auch gegen Menschen, die dieser Zwanghaftigkeit nicht entsprechen wollen: Weil sie eine Kultur pflegen, die leib-, lust- und vor allem auch kinderfreundlicher ist als unsere, und die wir nur dann achten, wenn wir sie zu Urlaubszwecken aufsuchen ... die mediterrane beispielsweise oder die orientalische Kultur.

Ich spreche dabei bewusst von Kultur und nicht von Kulturkreis, denn ich möchte latenten Nationalismus vermeiden wie den, der sich hinter

dem Wort „Kulturkreis“ verbirgt. Das verdeutlicht auch der Bochumer Literaturprofessor Jürgen LINK, wenn er aufzeigt: *„Noch symptomatischer ist das Wort* Kulturkreis. *Wiederum handelt es sich um eine deutsche Besonderheit gegenüber dem Westen. Im Westen ist einfach von Kulturen die Rede und logischerweise dann von Multikultur. Kein anderes Wort hat die Mehrheit der mediopolitischen Klasse in Deutschland derartig in Rage gebracht wie eben das Wort von der Multikultur. Das erklärt sich sofort durch ihr Lieblingswort von Kulturkreis. Ein Kulturkreis ist klar und deutlich* (abgezirkelt) *nach außen abgegrenzt. Es ist kein* Flickenteppich – *wie der* Multikulturalismus *diffamiert wurde. Ein Kulturkreis ist innen einfarbig, monochrom, also eben monokulturell.“*

Leben spielt sich immer zwischen zwei Polen ab, zeigt daher Wellen – Nähe und Ferne, Hochs und Tiefs. Und immer ist das Gegenteil auch gegenwärtig: in unserer dualen Welt gibt es keine Ordnung ohne den Gegenbegriff der Unordnung, der immer gleichzeitig als Alternative droht oder lockt. Heimat und das Gefühl der Geborgenheit kann nur erkannt und benannt werden, wenn gleichzeitig auch Fremdheit und Einsamkeit bewusst sind. Es sind unsere Gefühle, die uns helfen, diese Bewusstheit zu gewinnen und – zu ertragen.

Friedensgeist leben heißt:

- Wahrnehmen, wie viel Bewegungsraum – Nähe, Distanz – man augenblicklich braucht, um sich sicher zu fühlen.
- Bewusst feststellen, ob es Differenzen über Nähe und Distanzwünsche gibt.
- Anderen Bewegungsraum lassen.
- Eigene Raumbedürfnisse klar und verständlich mitteilen ohne andere abzuwerten.

TATORT STRASSE

Von Paul KLEE gibt es eine Radierung, „Zwei Männer, einander in höherer Position vermutend, begrüßen einander“: Da buckeln sich zwei in gewundener Haltung, die Rücken fast rechtwinkelig zu den Beinen, aufeinander zu, servil und dennoch alles andere als ehrerbietig. An dieses grafische Kontrastprogramm muss ich denken, wenn ich an die Realität der alltäglichen Begegnungen auf den Straßen denke.

Wenn der Gehsteig eng wird, erweist er sich oft als Engpass zivilisierten Verhaltens: Da bleiben die einen hilflos oder stur stehen, während andere sich vorbeirempeln. Ältere Menschen bekommen dann oft nostalgische Gefühle und trauern der Zeit nach, wo „unabänderliche“ Benimmregeln festlegten, wer wem auszuweichen hatte: Jüngere den Älteren, Männer den Frauen.

Ausweichen

Liegt es an der Silbe „weich” im Wort „ausweichen”, weswegen es für viele Menschen so undenkbar ist, anderen Platz zu machen? Nur kein Weichei sein, kein Weichling, sondern ein Härtling, einer der „mauert” – ist es diese Kampfideologie, die auf Zusammenstoß hinzielt, damit das „Recht des Stärkeren” entscheide?

Wer wem Platz machen muss, scheint immer schon Anlass für Revierkämpfe gegeben zu haben. Ob nun Lancelot König Artus oder John Little Robin Hood auf enger Brücke nicht ausweichen will oder Brünhild mit Krimhild um den Vortritt in die Kirche streitet – Sagen und Legenden spiegeln nur die Bandbreite menschlichen Verhaltens. Die umfasst vom – rigiden und dauerhaften – Blockieren bis zum – flexiblen und überraschenden – Zuvorkommen zahllose Variationen, wie man die Frage vermeiden kann: Wer von uns macht Platz?

Wenn jemand keine andere Nahrung für sein Selbstwertgefühl hat, als Erste/r zu sein, und wenn es nur am Buffet ist, dann kann daraus geschlossen werden, dass dieser Person schon früh und dann immer wieder Respekt für ihr ganz besonderes Sosein verweigert wurde. Dass er oder sie ohne Erklärung Geschwistern hintangereiht wurde, in

Kindergarten oder Schule vernachlässigt und in der Tanzstunde übersehen, bei Bewerbungen übergangen und immer wieder daran erinnert, dass andere stärker sind. Und denen will man es dann endlich gleichtun. Endlich einmal Sieger/Siegerin sein. Dass solch eine Person im Mut der Verzweiflung versucht, diese Negativerfahrungen zu überwinden, scheint verständlich und akzeptabel – hingegen nicht, dass sie sich Achtung, vielleicht auch Beachtung erzwingen will (und wenn es nicht anders geht, dann mit Gewalt).

Benimmregeln haben Auswahlcharakter

Wenn wir in die Jahrhunderte zurückblicken, entdecken wir eine Geschichte des langsamen Abbaus von „Spielregeln“ des öffentlichen Zusammenlebens. Diese dienten vor allem dazu, Höhergestellte von Untergeordneten abzusondern. Dazu nützten Bekleidungsvorschriften ebenso wie Sitzordnungen; so mussten beispielsweise Frauen in den Kirchen des Mittelalters links (auf der Seite, auf der beim jüngsten Gericht die Verdammten landen), die Männer aber rechts sitzen. Laut dem katholischen Sexualforscher (und ehemaligen Priester) Johannes Wahala gilt diese Übung noch heute – *„ein Vierteljahrhundert nach dem Zweiten Vatikanischen Konzil!”* – in manchen ländlichen Pfarren. Ähnliche „Spielregeln” normierten Zugangsbeschränkungen zu bestimmten Berufen – und zum Ehestand. Wenige wissen, dass in Westösterreich derartige Heiratsverbote noch bis weit in die 20er Jahre galten. Wenige Jahre später brachten die Nürnberger Rassengesetze wieder neue.

Aber auch heute ringen wir um derartige Spielregeln – nur die Motive haben sich geändert: Wenn wir aktuell um eine Spielregel ringen, wer Kampfhunde „führen” darf, lautet das offizielle Argument „Sicherheit vor Attacken”, inoffiziell ist aber damit zu rechnen, dass es (abgesehen von finanziellen Interessen der Züchterverbände) um Macht und Status geht – wie seinerzeit.

Eine Spielregel heißt „Höflichkeit“: Sich benehmen wie bei Hof, wo es zeitweise lebensgefährlich war, dem „Fürsten“ nicht genehm zu sein. Allen immer gefallen zu müssen bedeutet Stress – Anspannung,

Zurückhaltung; irgendwann kommt es dann zur Entspannung, Entladung – meist völlig unberechnet dort, wo man selbst meint, Fürst sein zu dürfen: zu Hause. Oder im fahrbaren Haus – im eigenen Auto. Wiederholungszwang nennt dies die Psychoanalyse: Man tut anderen an, was einem selbst angetan wurde.

Der Großteil der Menschen war bis zu Beginn des gegenwärtigen Jahrhunderts gewohnt, „Vorrechte der Geburt“ zu respektieren. Es blieb ihnen auch nichts anderes übrig: Denn die „Edlen“ waren auch die, die sich das Recht auf Waffen und Kampfausbildung – und Bildung überhaupt – vorbehielten. Es bedurfte einiger Revolutionen, bis auch „der gemeine Mann“ gleichziehen konnte. Die *„ewige Unterklasse – die Frauen“* (EHRENREICH) konnte es noch immer nicht.

Hinter vielen irrational erscheinenden Kämpfen um „Waffen“ – und auch Kraftfahrzeuge eignen sich als Waffe – lauert die Angst vor der Allmacht derjenigen, die einem das Recht auf Selbstbehauptung nehmen wollen. *„Ruhmbegier und Opferbereitschaft ließen sich in der neuen Ära nicht mehr auf eine kleine, erbliche Kriegerklasse beschränken, weil die neuen Kampfmethoden jeden Mann zu einem Krieger im hergebrachten Sinn machten.“* Resümiert Barbara EHRENREICH das Ergebnis der Französischen und der amerikanischen Revolution und verweist auf die veränderte Kampftechnik: *„... erst Napoleon gelang es, die Kriegführung in Europa zu >>amerikanisieren<<, Seine Truppen feuerten nicht einfach aus dem Stand regelmäßige Salven ab wie ein riesiges Artilleriegeschütz; wie die amerikanischen Kolonisten schwärmten sie aus und überwältigten die eher unbeweglichen feindlichen Armeen in kleineren Gefechten ...“*

Ich sehe eine Parallele im Straßenverkehr: im Gegensatz zum schienengebundenen oder zumindest an einen Lenker gebundenen Verkehr, haben die, die aus eigenem Antrieb und Willen ihr Gefährt steuern, die Illusion von Freiheit. Kein Kommandeur sagt ihnen, was sie wann zu tun haben. Die Ampel an der Kreuzung ist kein Mensch.

Erinnern Sie sich noch an den heute ungebräuchlichen Begriff „Herrenfahrer“? In den Sechziger Jahren durchaus üblich, stammt er aus

der Zeit, in der Autofahren noch Privileg der Männer der oberen Sozialschichten war. Von „Herrschaften“. Ausnahme war die dämonische Frau – der Vamp – oder das leichtsinnige „höhere Töchterl“ im Film.

Straßenverkehrsordnung?

Manche Kraftfahrzeuglenker fühlen sich als „Kings of the Road“ oder zumindest als Nachfahren der Ritter, die „hoch zu Ross“ eine „überragende“ Gestalt darstellten. Vielleicht wurzelt die Beliebtheit von Geländewagen auch darin, in der vertikalen Hierarchie vom Normallenker ein Stückchen höher in Richtung Lastkraftwagen aufzurücken, dennoch den Status des Landedelmannes zu bewahren. Denn welcher Autolenker kennt nicht das Gefühl der materiellen Unterlegenheit, das sich einstellt, wenn LKW-Fahrer brutal ausscheren, einander Überholspielchen liefern und kilometerlang die linke Fahrspur blockieren? Oder die Angst, die hochkommt, wenn einen so ein Metalldinosaurier an den rechten Straßenrand drängt?

Zwar hätte ein Ritter ohne die Arbeit anderer keine überlegenen Waffen gehabt, keine Wartung für sein Pferd und keine Verpflegung für sich selbst, wie Barbara EHRENREICH ausführlich darlegt, *„gleichzeitig ermöglichte ihm eben diese Waffenüberlegenheit die Ausbeutung fremder Arbeit“*. Er konnte sich ja alles mit Gewalt nehmen. Nur *„gelegentlich begriff ein Elitekrieger mit leisem Unbehagen, daß er sich dem Rest der Menschheit gegenüber wie ein Raubtier verhielt.“* Nur gelegentlich begreifen wir als Verkehrsteilnehmer/innen, dass auch wir dazu neigen, uns dem Rest der Menschheit gegenüber wie Raubtiere zu benehmen.

Vor allem demjenigen, der langsamer ist.

Wenn der bambergische Theologieprofessor Volker EID aufzeigt, dass nach gängigen Untersuchungen der Verkehr auf Land-, Orts- und Stadtstraßen gefahrenträchtiger, nämlich unfallhäufiger, ist als auf Autobahnen, bringt er dies in Zusammenhang mit der „relativen Verlangsamung der Orientierung“ und daher Verunsicherung älterer Menschen und dem „selbstvergessenen“ Verhalten von Kindern, die die

Risiken bestimmter Verkehrs-Situationen noch nicht richtig einschätzen können.

Ich sehe demgegenüber einen anderen Aspekt im Vordergrund: wer – von sich wie von anderen – als stärker angesehen wird, hat durch dieses „Ansehen“, dass er oder sie genießt, die Möglichkeit, seine Bedürfnisse gegen die der Schwächeren durchzusetzen; beispielsweise Straßenverkehr so zu organisieren, dass die Lust an oder der Zwang zur Geschwindigkeit „freie Bahn“ hat. Denn nicht jeder, der rast, tut dies aus der Sucht nach dem Geschwindigkeitsrausch heraus – manche werden von anderen, Chefitäten beispielsweise, dazu gezwungen. Es spielt sich also das gleiche Phänomen auf der übergeordneten Ebene ab: Der Stärkere gibt die Geschwindigkeit vor.

Geschwindigkeit birgt Gewalt in sich

In meinem Buch „Ungeduld des Leibes“ habe ich bereits versucht, deutlich zu machen: Eine Ohrfeige kann man nur schnell geben, wenn man es langsam versucht, wird ein Streicheln daraus.

Aus dem Physikunterricht wissen wir, dass Masse mal Beschleunigung die Schlagkraft erhöht. Aus dem Turnunterricht stammt dann die zugehörige Erfahrung: je mehr Wurfkraft wir einsetzen, desto mehr Durchschlagskraft hat unser jeweiliges Wurfgeschoss. Wir müssen und anstrengen – und wer sich mehr anstrengt, wird Sieger. Das ist der Lernprozess, der insgeheim vermittelt wird – auch wenn es offiziell heißt, es ginge nur um „gesunden Geist im gesunden Körper“.

Muskelkraft und Metall zeigt Barbara EHRENREICH als System der Kriegführung; deutlich zeigt sich diese Synergie vorerst bei Bogenschützen und Schwertkämpfern. Mir fällt auf, dass im historischen Verlauf die Muskelkraft gegenüber zunehmender Dominanz des Metalls abnimmt. Anstelle der Muskelkraft treten andere – psychisch nicht mehr steuerbare – Antriebskräfte. Eigentlich müsste dies Angst auslösen – geht doch ein wesentlicher Teil ganzheitlicher Kontrolle und Verantwortlichkeit verloren. Im Gegenteil macht das Ausblenden des Seelenanteils Machtgefühle: Kein Tropfen Gefühl – beispielsweise

Mitgefühl oder Verantwortungsgefühl – mindert das einzige Gefühl, das übrig bleibt: das Allmachtsgefühl.

„Allgemein ist bei vielen, die mit ihrem Fahrzeug am Verkehr beteiligt sind, mit einer Art Regressions-Effekt zu rechnen: Die Reizschwelle der Verläßlichkeit, nämlich verantwortlicher Risikoeinschätzung und des Respekts im Umgang miteinander, auch mit tatsächlichen oder vermeintlichen „linkischen" Verkehrs-Partnern, ist herabgesetzt; die durch das Fahrzeug „ausgeweitete" bzw. überformte Persönlichkeit neigt verstärkt zu einem „sportiven" Konkurrenzverhalten, wird „besserwisserisch" und demonstrativ „belehrend", sie neigt zu einem ungeduldigen Sich-Durchsetzen." zeigt Volker EID auf und auch, dass dies auf einem Niveau geschieht, das deutlich niedriger ist als die sonstige Verantwortungsreife eines Menschen. Außerdem vermutet er: *„In der Regel scheinen diese Effekte eher >>männlich<< zu sein."* Für mich bedeutet dieser Hinweis keine Berufung chromosomaler Geschlechterdifferenz, sondern wiederum Bestätigung dafür, wie häufig Herr-schaft als ausschließlich männlich definiert wird.

„Nicht zu unterschätzen ist auch jene >>Verschmelzung<< mit dem Fahrzeug, aus der heraus dem status- und leistungs-stärkeren Fahrzeug auch das größere Recht zugebilligt wird, zumal bei Überholvorgängen auf den Autobahnen." führt EID weiter aus. Der Fahrer holt sich also seinen Allmachtsanspruch aus der Identifikation mit seinem „größeren Selbst". Das Fahrzeug als materialisiertes Größenselbst ist sichtbar, hörbar, greifbar und verfügbar. Käuflich. Möglicherweise verleugnet der Fahrer damit seine Angst vor „Kastration" – vor einer Verkürzung seiner Unversehrtheit; die Fahrerin hingegen würde aus diesem Blickwinkel betrachtet ihre real und immer wieder erfahrene Beeinträchtigung ihrer Integrität kompensieren.

Wir witzeln oft über das Auto als Penisersatz und über ältere Männer, die sich mit zunehmendem Alter und Abnahme ihrer Aggressionsbereitschaft immer größere Autos – oder die traditionelle Harley Davidson zum Fünfziger – zulegen. Sigmund FREUD schrieb über den fast immer männlichen Fetischisten: *„Er greift etwas anderes, Körperteil oder Gegenstand, auf und verleiht dem die Rolle des Penis, den er nicht vermissen will."*

Das Auto als Symbol für psychische Angrifflust und physische Kraftlosigkeit? Wenn man(n) schon für sich selbst nicht den Respekt bekommt, den man beansprucht, dann wenigstens für die Blechhülle?

„Blechhülle“ – das erinnert wieder an den Metallpanzer der Ritter. Vordergründig als Schutz vor Verletzung zu interpretieren, verhindert diese Art von metallischer Zwischenhaut ganzheitlichen Kontakt: Von der Leibseelegeistigkeit bleibt nur der Geist – oder besser Ungeist – über. Austausch zwischen Körper und Seele finden nicht statt, höchstens werden Wutzeichen gewechselt. Blind vor Wut ist man aber nicht in der Verfassung, in einer von vornherein gefährlichen Lage – zur Erinnerung: Masse mal Geschwindigkeit! – Überblick und einen kühlen Kopf zu bewahren.

EID weist darauf hin, dass *„unter den gegebenen gesellschaftlichen Bedingungen nur schwerlich einzusehen ist, warum ich gerade jetzt auf der Straße etwas >>können<< soll, das ich in anderen Lebensbereichen, zumal dem des Berufes,* real *gar nicht wirklich können soll oder >>darf<<“*. Obwohl noch nie so viele Menschen Zugang zu Bildung hatten wie heute, daher auch Zugang zu Wissen der Selbstvervollkommnung, zeigen die gegenwärtigen gesellschaftlichen Bedingungen immer noch die Bewunderung von brutal-aggressivem Verhalten, von Gewalttätigkeit und Bosheit – Hauptsache, es trifft nicht uns selbst.

„Gezieltes Anblinken und Anhupen, Drängeln (von den sattsam bekannten Gesten ganz zu schweigen) verursachen Nervosität und damit zusätzliche gefahrenträchtige Situationen.“ und lassen die *„notwendige >>defensive<< Flexibilität“* vermissen, schreibt EID. Defensiv heißt wörtlich übersetzt verteidigend. Leider setzen viele, die sich als Juroren über fremde Fahrqualität berufen fühlen, defensiv mit schlecht gleich. Wer sich im Straßenverkehr aggressiv durchkämpft – „schnittig“ fährt – gilt als guter Lenker, egal, wie viele Menschen er gefährdet oder beeinträchtigt.

Hasenjagd?

Ist es bereits Gewalt, andere Menschen durch knappes Auffahren, rhythmisches Blenden mit der Lichthupe oder ohrenbetäubende Signaltöne zu

stressen? Oder ist es maximal „versuchte Nötigung“? Auch wenn EID vorsichtig schreibt, *„Es ist eine Rücksichtslosigkeit zu beobachten, die sich mitunter bis zur objektiven Brutalität steigert: auftrumpfendes Verhalten, schwerwiegende Nötigung (z.B. durch allzu hartes auffahren), Beharren auf dem Vorrecht der größeren PS-Zahl und dem fraglos unterstellten Vorrang der eigenen viel größeren Fahrgeschicklichkeit.“*, ist mir der Ausdruck Brutalität zu sanft. Ich spreche von absichtlichem Quälen, Schädigung der Leib-Seele-Geist-Einheit und allenfalls von Sadismus. Denn wie lässt es sich erklären, dass eine junge Frau, ihre drei schlafenden Kinder im Fond, auf der Nachtfahrt von Kassel nach Wien, gute siebzig Kilometer lang bis zur nächsten Raststation von solch einem österreichischen Autorowdy mit Lichthupe und Auffahren verfolgt wurde, obwohl sie ihm durch Anmachen das Innenlichtes und Hinweisens auf ihre Kinder signalisierte, er möge sie in Frieden lassen? Behindert hatte sie ihn nicht – sie fuhr in der rechten Spur. Überfallen wollte er sie offensichtlich nicht – denn sonst hätte er sie wohl ab-gedrängt wie wir es alle aus Filmen kennen. Bleibt nur eine Schlussfolgerung – „Hasenjagd“: Er hatte offensichtlich Freude an der Panik der Frau und genoss das Bewusstsein, Herr über ihr Leben – und ihre Gesundheit – zu sein.

Echten Kontakt – respektvolle Wahrnehmung, vorsichtige Annäherung, behutsame Berührung samt möglicher Rührung – kann man in rasender Geschwindigkeit ohnedies nicht herstellen. Wenn wir keine Gewalttäter/innen sein wollen, sollten wir uns eingestehen, dass uns Informationen fehlen. Über die andere Person – aber meist auch über uns selbst. Beispielsweise über Veränderungen der psychischen Verfassung.

EID meint, *„daß im Straßenverkehr nicht der andere Mensch, sondern nur die andere Maschine gesehen und empfunden wird“* und spricht von einer „puren zweckrationalen mechanistischen Einstellung“.

Den anderen aber überhaupt nicht als das wahrnehmen, was man auf den ersten Blick erkennen könnte, würde man überhaupt hinsehen und nicht nur fantasieren, heißt Kontakt zu vermeiden. Stattdessen aus der Sicherheit der eigenen vier Blechwände heraus „blind“ zu attackieren, geht eben vom Auto aus besonders gut. Einer Wiener Kriminalbeamtin, die im Schritt-Tempo fuhr, um bestimmte „Observationen“ durchzufüh-

ren, schrie ein überholender Taxilenker nach „Wenn Du nix fahren können, Du zu Hause bleiben!“ So fand auch er für sich einen „minderwertigen Vergleichsmenschen“. Wenn einer so gut wie nichts zum Auftrumpfen findet, vermeintliche Fahrkünste eignen sich allemal für Überheblichkeit.

Männermacht auf Kosten der Frauen?

Wenn Sie eine Frau sind, dann werden sie nicht nur Anpöbeleien vom Auto aus kennen, sondern wahrscheinlich auch die sprachlichen und körperlichen Attacken im Fußgängerverkehr. Vielleicht haben sie als junges Mädchen erlebt, wie gleichaltrige Radfahrer geradeaus auf sie zugefahren sind um im letzten Moment abzudrehen. Vielleicht haben Sie aber auch erst kürzlich erlebt, wie Sie auf der Straße gegen Ihren Willen berührt wurden. Oder es hat Ihnen jemand etwas nachgerufen – ein Schimpfwort oder ein Pseudokompliment. In jedem Fall haben Sie gebündelte Energie zu spüren bekommen und ob Ihnen diese gut getan hat, können nur Sie selbst beurteilen.

Übung 15:

- *Bitten Sie eine Freundin oder einen Freund, sich etwa in einem Abstand von einem Meter hinter Sie zu stellen.*
- *Vereinbaren Sie, dass Ihr/e Übungspartner/in in circa Fünf-Minuten-Abständen abwechselnd einmal etwas Nettes, dann etwas Böses denken wird. Sie dürfen nicht wissen, wann sie das eine oder das andere „sendet“. Aber er oder sie sollte signalisieren, wann sie wechselt.*
- *Versuchen Sie nun zu erfühlen, wann Sie „bad vibrations“ – „Schadwellen“ – bekommen haben und wann Wohlwollen.*
- *Tauschen Sie nach dem Experiment mit Ihrer Übungsperson Ihre beidseitigen Wahrnehmungen aus.*

Was Sie wahrscheinlich zu spüren bekommen, ist die Reaktion Ihres elektrischen Hautwiderstandes auf die Gehirnstrommuster Ihrer Übungsperson. Derartige „Wahr“nehmungen werden meist als Spinnerei abgetan. Dabei hat die neuere Kriminalistik gerade diese Form von „Intuition“ als wesentliches Hilfsmittel für individuelle Gewaltvorbeugung entdeckt.

Erinnern Sie sich noch an das „Sakki” im Bericht von Daisetz T. SUZUKI? Ähnliche „Ahnungen” sind es, die Gavin DE BECKER zu seinem Forschungsgegenstand gemacht hat. Der amerikanische Sicherheitsexperte, der Regierung, CIA sowie oberste Polizei- und Justizorgane berät, schenkt sein Augenmerk der Frage, wann bei späteren Opfern von Gewalttaten das erste Mal die Fantasie aufgetaucht ist, etwas Bedrohliches sei im Herannahen. Und er schreibt zu Beginn seines fundamentalen Präventionswerks „The gift of fear” (deutsch: „Mut zur Angst”): *„Männer, zu allen Zeiten und in allen Teilen dieser Welt sind gewaltbereiter als Frauen. Aus diesem Grund bezieht sich die Sprache dieses Buches fast ausschließlich geschlechtsspezifisch auf Männer. Soweit es Gewalt betrifft, können Frauen stolz darauf verzichten, sprachlich miteingeschlossen zu werden, denn zumindest in diesem Bereich wäre eine politisch korrekte Gleichheit statistisch unkorrekt.”*

An Hand vieler Beispiele weist DE BECKER nach, dass Gewalttäter ihre späteren Opfer auf ihre Eignung „testen”: sie prüfen

- wie weit „erzwungene Gemeinsamkeit” widerspruchslos ertragen wird,
- verwirren mit unpassend detailreichem Geschwätz, aufdringlichem Charme und unerbetenen Versprechungen,
- legen auf diese Weise „Rollen” von Dominanz und Unterwerfung fest und
- überhören das Wort „Nein”

Intuition

Analog überhören die auserkorenen Opfer ihre Intuition – ihre innere Warnstimme. DE BECKER zeigt: *„Anders als die Sorge, vergeudet die Intuition nicht unsere Zeit. Die Intuition verfügt über mehrere Botschaften, mittels derer sie die Aufmerksamkeit erringen will, und da diese sich nach Dringlichkeitsstufen unterscheiden, ist es gut, ihren Stellenwert zu kennen. Das intuitive Signal der höchsten Wichtigkeit, der größten Dringlichkeit ist Angst; deshalb sollte man auf sie hören. Die nächstniederen Stufen sind Besorgnis, dann Verdacht, Zweifel, „Bauchgefühl” und Neugier. Es gibt aber auch nagende Gefühle,*

ständig wiederkehrende Gedanken, körperliche Eindrücke, Verwunderung und Beklemmung." Und er ergänzt: *„Es gibt ein weiteres Signal, das Menschen nur selten als solches ausmachen, und das ist Humor."* DE BECKER belegt seine Erfahrungen jeweils mit vielen Beispielen – hier etwa aus der Verfolgung des sogenannten Unabombers: *"Die Empfangsdame hatte an diesem Tag frei, also sortierten Bob Taylor und andere an diesem Tag die Post im Büro der* California Forestry Association*. Als sie auf ein Päckchen stießen, wendeten sie es hin und her und unterhielten sich darüber, was sie damit machen sollten ... Taylor stand auf und witzelte: >>Ich geh in mein Büro, bevor die Bombe explodiert.<< Er tat genau dies, doch bevor er sich noch an seinen Schreibtisch gesetzt hatte, vernahm er die gewaltige Explosion, die seinen Chef tötete."* Er habe gelernt, Witzen zuzuhören, betont DE BECKER, die seine Klienten machen, wenn sie über mögliche Gefahren reden: *„Humor, besonders schwarzer Humor, ist eine weitverbreitete Art, echte Bedenken und Befürchtungen auszusprechen, ohne sich eventuell damit lächerlich zu machen und seine Angst zu zeigen."*

Möglicherweise zielten viele Annäherungstabus und andere Machtrituale darauf, Priesterkönige vor solchen negativen Energien zu schützen – und nicht nur vor körperlichen Attacken – bzw. ihren „Untertanen“ die Autosuggestion von Ehrfurcht zu vermitteln. Heute gibt es einerseits in verschiedenen Staaten – Vatikanstaat eingeschlossen – und in der traditionellen Hochdiplomatie derartige Überreste von Bewegungsverboten und – geboten in den „protokollarischen Ehren“; andererseits erfinden manche Subkulturen, seien es nun Gangs von Jugendlichen oder Sekten, immer wieder derartige Rituale neu.

Freiwild Frau?

Zu den nonverbalen Ritualen, andere als Unterlegene zu definieren, gehören auch symbolische Sexualhandlungen und obszöne Gesten. Wenn Frauen auf der Straße attackiert werden, heißt das nicht, dass die Frau so unwiderstehlich attraktiv ist, dass der angeblich so triebstarke Mann nicht anders kann als sie anzugreifen (im Doppelsinn des Wortes), sondern es zeigt, wie wenig Achtung er vor ihrem Anspruch auf leibseelische Unversehrtheit hat. „Zu der sag’ ich doch nicht Sie!“ empörte sich einmal ein Stammgast sämtlicher Wirtshäuser der Umgebung vor

meinen Ohren, als ihn seine Gattin aufforderte, die Serviererin eines zugegebenermaßen übelbeleumundeten Cafés nicht zu duzen.

Den verbalen Übergriffen folgen meist bald darauf händische. Nicht nur gegenüber Frauen, sondern gegenüber allen, die als wenig widerstandskräftig eingeschätzt werden. Männer sind meist entsetzt, wenn sie als Frauen gekleidet, die Erfahrung alltäglichen Frauenlebens machen.

So erinnere ich mich noch an eine Begebenheit aus der Zeit, in der ich Projektleiterin im Verein Wiener Jugendzentren war. Im Rahmen eines Projektes „Sex im Herbst – Wenn die Blätter fallen“ hatten der Hausleiter eines Jugendzentrums am Stadtrand und ich eine „Rollentausch-Disco“ initiiert: die Mädchen kamen als Burschen, die Burschen kamen als Mädchen. Der Hausleiter, ein fülliger Startvierziger mit schwarzgekraustem Kaiser Franz Joseph-Backenbart, kam natürlich auch als Frau gewandet, und da dies bei seiner Leibesfülle und seiner Barttracht nicht so einfach war, kleidete er sich wie eine Türkin. Bodenlanges Hängekleid, Kopftuch. Die Fahrt von seiner Wohnung zum Jugendzentrum war die ärgste, die er je erlebt hatte, schilderte er voll Unverständnis: Die Straßenkameraden fühlten sich offensichtlich radikal provoziert – von einer orthodox gekleideten „Orientalin“, die Auto fuhr wie ein Mann ... Ähnlich bestürzt erlebte ich einen meiner Söhne, der mit der U-Bahn – wohlweislich in meiner Begleitung – als Dreizehnjähriger zu einem Faschingsfest in die Wohnung eines Freundes unterwegs war: mit lackierten Fingernägeln und einer Perücke aus meinen Jugendtagen, im Mini und auf Stöckelschuhen (er hatte damals gerade meine Schuhgröße). Er wurde etliche Male von Männern im Alter seines Vaters angesprochen – offensichtlich hatten sie ihn für eine frühreife Nutte angesehen. Immer wenn ich mich daraufhin einschaltete und meinen Sohn in ein Gespräch verwickelte, trafen mich vorwurfsvolle Blicke (von den Männern, von den Frauen sowieso!) im Sinne von: Wie kann sie nur zulassen, dass ihre Tochter so aufgemotzt herumläuft!

Der frankoamerikanische Transaktionsanalytiker Claude STEINER beschreibt in seinem Buch „Macht ohne Ausbeutung“ – für mich ein Pflichtbuch! -, wie seine Freundin, ebenfalls Psychotherapeutin, mit ihm einen Abend lang Rollentausch spielt: Sie benimmt sich „männlich“, er so, wie er Frauen sieht. Mit Fortschreiten des Abends fühlt er sich immer mehr in seinen Entscheidungen eingeengt, verliert jegliche Initiative und schließlich auch seine Sexualkraft. Ein Frauenschicksal?

Übung 16:

- *Vereinbaren Sie mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin eine genau begrenzte Zeit, in der Sie sich jeweils so verhalten wollen, wie es dem anderen Geschlecht entspricht.*
- *Gehen Sie miteinander auf eine belebte Straße. Achten Sie, dass Sie die traditionelle Geschlechtsrollen einhalten. Wer nimmt auf wen Rücksicht? Wer schützt wen mit seinem Körper? Wer hängt sich bei wem ein? Wer entscheidet den Weg? Wer die Haltepausen?*
- *Besuchen Sie gemeinsam ein Lokal. Wer geht vor? Wer wählt den Tisch? Wer wählt die Bestellung? Und wer gibt die Order dem Bedienungspersonal? Wer fordert die Rechnung? Wer bezahlt und wie? Wer gestaltet den Aufbruch?*
- *Beobachten Sie, wie es Ihnen dabei geht.*
- *Beobachten Sie auch, wie andere auf Sie reagieren und wie es Ihnen damit geht.*
- *Achten Sie vor allem darauf, wie sich Ihre Stimmung verändert: Bei wem ist sie lustvoll? Selbstsicher? Oder unsicher? Ausufernd? Oder gehemmt? Befremdet? Ärgerlich? Frustriert?*
- *Achten Sie darauf, wann Ihre Stimmung sich verändert und womit das zusammenhängen könnte. Sprechen Sie mit Ihrem/r Übungspartner/in darüber, wie es Ihnen jeweils ergangen ist.*

Mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit werden Sie merken, dass Sie bei anderen Irritation auslösen – und dass das auf Sie zurückwirkt.

Überfälle und Vergewaltigungen

Zuerst eine Vorbemerkung: es finden mehr Raubüberfälle in geschlossenen Räumen statt als auf der Straße, mehr Schlägereien in Lokalen oder anderen überdachten Plätzen und mehr Vergewaltigungen in Wohnungen. Dennoch hält sich hartnäckig die Angst vor dem unbekannten Gewalttäter, der nächtens aus dem Gebüsch springt.

Kein Wunder – mit dieser Horrorvision wollten uns unsere Eltern im kontrollierten Nahbereich halten. Irgendwie auch verständlich, denn welche Eltern – außer nachlässigen, desinteressierten – spüren keine Befürchtungen, was alles passieren könnte, wenn das „eigen Fleisch und Blut“ beginnt, mit relativ großen Geldbeträgen oder Dekolletés auszugehen.

Während ältere empirische Studien ergaben, dass Vergewaltigungen vor allem im Freien stattfinden (z.B. 70 % nach DOST 1963, Zitate nach MÖRTH 1994), korrigierte Menachim AMIR 1971 diese Sichtweise insofern, als er 55,7 % in Wohnungen, 11,6 % in anderen Gebäuden, 14,9 % in Autos gegenüber 17,8 % im Freien lokalisierte; zu ähnlichen Ergebnisse kamen auch GODENZI 1989 oder BROWNMILLER 1990. Die „viktimogene Situation“, in der eine Frau leicht zum Opfer werden kann, ist die Wohnung!

Dennoch wäre es falsch, zu glauben, Öffentlichkeit schütze davor, Opfer körperlicher Gewalt zu werden. Wenn ich selbst in etlichen Publikationen formuliert habe, „Gegen Gewalt hilft nur Öffentlichkeit“ (z.B. in „Die Tao-Frau“ und „Madonna UND Hure“), so wollte ich damit aufzeigen, dass wir alle Gewalt stoppen können, wenn wir sie laut aufzeigen, wagen, ihren wahren Namen, nämlich Gewalt, zu nennen und Verbündete gewinnen, die mit uns ein Ende der Gewalt fordern.

Sekundäre Viktimisierungen

Während Opfer von Raubüberfällen ziemlich sicher sein können, von ihren Nächsten bedauert zu werden, müssen Vergewaltigungsopfer nach wie vor mit Unverständnis, Abwehr und Schuldzuweisungen rechnen. Wenn die Kriminalsoziologie von sekundärer Viktimisierung spricht, verdeutlicht sie damit, dass Vergewaltigungsopfer durch polizeiliche oder richterliche Befragungen häufig ein zweites Mal Gewalt erleben. Durch die Reaktionen ihrer nächsten Umgebung aber vielfach auch!

So finde ich es nach wie vor inkorrekt, dass zwar Kindern und Jugendlichen, wenn sie Opfer sexueller Gewalt wurden, und gleich altrigen Zeug/innen nunmehr vom Gesetzgeber (1998) das Privileg der „schonenden Vernehmung“ zugesprochen wird, nicht aber erwachsenen Personen, die leibseelischgeistig schwer beeinträchtigt wurden. Sie sollen sich offenbar auch weiterhin die Verunsicherungs- und Demoralisierungsversuche der Strafverteidigung gefallen lassen! Dabei wissen die einschlägig spezialisierten Fachleute für Psychotherapie mit sexuell traumatisierten Menschen, dass genau das – die SelbstWAHRnehmung, der Glaube an sich selbst als wertvoller Mensch – durch sexuelle Gewalthandlungen zerstört wird.

Schon allein der „Opfergang” zu den staatlichen Stellen, die für die Beweissicherung und Strafverfolgung zuständig sind (Ärzteschaft mit inbegriffen) führt oft zu neuerlichen Verletzungen der leibseelisch-geistigen Integrität sprich Gesundheit: Die Bewältigung einer traumatischen Erfahrung geht immer in Phasen vor sich, und während der ersten Phasen – Lähmung, Nicht-Wahrhaben-Wollen und Depression – ist die geschädigte Person nicht fähig, an etwas anderes zu denken als Rückzug, Schonung, Erholung. Anzeigen in dieser Zeit sind eher selten und wenn, dann durch Angehörige oder „Helfer/innen” forciert. Dementsprechend unglaubwürdig, weil widersprüchlich wirken die Anzeigenden: Auch wenn der Mund öffentlich anklagt, bedeutet der Körper das Bedürfnis nach Privatheit und Ruhe. Erst in der vierten, der „Rachephase”, wird das Unrechtmäßige der Tat voll empfunden und bildet sich der Impuls heraus, staatliche Verfolgung des Verbrechers einzufordern – oft aus dem Gedanken heraus, „damit er es bei keiner anderen auch so macht!” Leider hören Frauen, die in diesem Zustand der Wiedererstarkung Genugtuung verlangen, oft nur: „Jetzt kommen's erst?!” Denn die wenigsten Menschen kennen die Realität von sexueller Gewalt. Sie kennen nur die künstlichen Darstellungen aus Film und Video.

Medienwirklichkeiten?

Wir dürfen nicht vergessen, dass Berichte und Darstellungen von Vergewaltigungen, zumal in den Massenmedien, primär Kaufreiz für die Leserschaft bieten sollen. Wird Neugier erregt, steigen die Verkaufszahlen, vermehren sich die Anzeigenbuchungen, wächst der Profit. Aufklärung über gesetzeskonformes Verhalten oder gar Gewaltprävention sind keine deklarierten Ziele der Medienmacher – zumindest wenn sie ihren Beruf ausüben.

So reagierte kein einziger Journalist, keine einzige Journalistin, als ich im Rahmen der Aktionen für gewaltfreie Bundesländer in Pressekonferenzen wie in persönlichen Gesprächen aufforderte, die Macht der Medien für eine umfassende Aufklärung der Bevölkerung einzusetzen: Mit Info-Kästen punktuell nach den klassischen „Feldern” der Gewalt (wie ich sie in diesem Buch auch darstelle) und klassischen Opfern (z. B. Schülern als Opfer von Rowdies in der Schule, aber auch von gewalttätigen Lehrern und Eltern) aufzulisten,

- wie man intuieren kann, dass sich eine Gewalttat anbahnt,
- wie sie im Prozess gestoppt werden kann,
- welche Folgen sie leibseelischgeistig hervorruft,
- mit welchen Verhaltensweisen bei Opfer wie Täter gerechnet werden kann und
- was das Opfer braucht, um leibseelischgeistig UND sozial überleben – leben – zu können.

Medienwirklichkeit ist nicht gleich erlebte Wirklichkeit ist nicht gleich vor Polizei und Gericht dargestellte Wirklichkeit. In medialen Darstellungen wird die geschlechtliche „Anziehungskraft“ der Frau als Ausgangspunkt für eine behauptete Unfähigkeit des Mannes, seine Triebe zu beherrschen, dargestellt. Dementsprechend tauchen auch immer Fantasien von Minirock und Klarsichtbluse auf, wenn Frauen die „Schuld“ an kriminellen Handlungen von Männern zugeschoben wird, und von „aufreizendem Verhalten“. Was aber einen Mann reizt, entscheidet er selbst.

Die Untersuchungen des britischen Männertherapeuten Ray WYRE, der auf Vergewaltiger spezialisiert ist, zeigen, dass Vergewaltiger lange bevor sie ein passendes – als passiv genug eingeschätztes – Opfer ausgewählt haben, zur Tat entschlossen sind. Meine eigene Erfahrung aus der Arbeit mit Vergewaltigern ist, dass alle sich in einem Zustand der Reizung befunden hatten – selten nur im Situationsverlauf der Tat, meist chronisch: gereizt wegen der Frustrationen und Zurückweisungen des Alltags, gereizt wegen eigener Inattraktivität, gereizt wegen vermuteter Bevorzugung von Frauen, gereizt wegen erlebter Demütigungen durch Frauen, gereizt, weil ihr Leben keine Möglichkeit bot, ihre Allmachtsansprüche auszuleben.

Da nun aber die Strafverteidigung – ihrem Arbeitsauftrag entsprechend – bemüht ist, diese und andere Details aus dem „ordentlichen“ Leben des Täters und dem behaupteten „unordentlichen“ Lebens des Opfers als Tatentschuldigung anzuführen, wird oft darauf vergessen, dass nicht einmal die größte Gereiztheit irgendjemand das Recht gibt, anderen Gewalt anzutun!

Audiovisuelle Medien zeichnen meist ein Bild von Vergewaltigung, das dem realen Täter – dem sympathischen Mann von nebenan, der „keiner Fliege etwas zuleide tun kann“, von dem man sich nicht vorstellen kann, dass „er *das* gemacht haben soll“ – keineswegs entspricht: sie skizzieren einen „dunklen“ Antihelden, der letztlich vom „lichten“ Helden besiegt wird. *„Vergewaltigung ist als Thema attraktiv, wenn es Sexualphantasien weckt.”* Schrieb Karin HOWARD 1977 im Vorwort zur deutschen Ausgabe von „Gegen unseren Willen”. *„Das wiederum geschieht um so leichter, je stärker Bild- und Wortwahl darauf abzielen. Die Verwechslung von Phantasie und Wirklichkeit beflügelt Witzblätter, Büttenredner, Richter, Nachbarn und den sogenannten Volksmund und läßt Frauen zögern, gegen das ihnen widerfahrene Unrecht aufzu-begehren.”* Und sie wird noch deutlicher: *„Bei Vergewaltigung geht es um Brecheisen, Fausthiebe und ein Messer an der Kehle, um Lebensangst, Demütigung und aufgezwungene Schwangerschaft. Nur in den Sexualphantasien geht es um leidenschaftliches Liebesspiel.”* Sexualfantasien sind es auch, die Drehbuchschreiber und Regisseure ins Bild setzen – und die Bilder wirken. Männern dienen sie oft als Vorbilder und Anregung, als „Muster” für eine als üblich angenommene Form, „mannhaft” mit Frauen umzugehen, und dazu noch als Muster für spätere Rechtfertigung. Bei Frauen bewirken sie Angst und ängstliches Verhalten, und letzteres signalisiert dem Täter, „Die wird sich nicht wehren trauen!”

Sich zu wehren – wie aussichtslos es auch sein mag oder wie lebensgefährdend – wird bei Gericht noch immer als Kriterium sichtbarer Widerstandsleistung gewertet. Das dazugehörige Argument lautet: Wie hätte der Täter sonst auch merken sollen, dass sein Opfer nicht einverstanden war? Wie absurd diese Argumentation ist, ersieht man daran, wenn man sie auf einen trivialen Raubüberfall anwendet! Oder auf die Attacke eines Kampfhundes!

Printmedien informieren aus Polizeibericht oder Gerichtsaal: Sie haben sich daher der Wahl zu stellen, ob sie sich dem Blickwinkel der Verteidigung anschließen oder der Realität der Opfer. Viele Männer neigen dazu, ihre subjektive Lebenserfahrung als Maßstab zu nehmen, sich „nichts sagen zu lassen” – nicht von den Betroffenen, nicht von

Fachleuten, nicht von „der Wissenschaft” – und so glauben sie einfach nicht, was sie nicht selbst erlebt haben. Und diejenigen Männer, die Vergewaltigung erlebt haben, schweigen aus Scham und Angst vor Unglauben und Verachtung – wie Frauen auch.

Übung 17 (nur für Männer!):

- *Stellen Sie sich vor, Sie warten auf Ihren Bruder, mit dem Sie nicht exakt terminisiert verabredet sind. Sie sind viel zu früh dran und vertreiben sich die Zeit mit Bummeln .*
- *Stellen Sie sich weiter vor, ein großer, sichtbar durchtrainierter, netter junger Mann spricht sie an. Sie kommen ins Plaudern und freuen sich, dass Sie jetzt nicht mehr allein vor sich hin wandern müssen. Plötzlich schlägt er vor, in ein Kaffeehaus zu gehen, er kenne da ein ganz tolles in der Nähe. Ihnen wird bewusst, dass Sie ohnedies gerne was trinken würden und Sie stimmen zu.*
- *Auf dem Weg dahin sagt er plötzlich, er wohne in diesem Haus und wolle nur etwas holen und Sie sollten doch mit hinaufkommen, er könne ja auch Kaffee machen. Sie lehnen ab. Er geht ins Haus. Sie bleiben wartend vor dem Haustor.*
- *Plötzlich spüren Sie sich von zwei starken Händen am Hals gepackt und gewürgt. Ihre nette Bekanntschaft zerrt Sie in den Hausflur. Sie sind fast bewusstlos zu Boden gegangen und ringen nach Luft. Während Sie, bewegungsunfähig, mit Würgen und Brechreiz ringen, ...*
- *Achten Sie bitte auf Ihre Phantasien, was jetzt geschieht. Sind es Heldenphantasien? Oder Opferphantasien? Oder haben Sie einen „Filmriss”?*

Das Beispiel, das der obigen Übung zu Grunde liegt, entstammt der Realität, dokumentiert in dem Buch „Schrei nach innen” von Gabriele MÖRTH. Die Frau, die im Dreck des Hausflurs vergewaltigt wurde, hat geschrieen und *„gedacht: Bitte warum – das ist ein Innenhof – warum hört das niemand? Da waren überall Fenster und niemand hat auf das Schreien reagiert, weißt? Und ... das war dann halt bei mir so ... beim Schreien: Er hat mich dann halt jedes mal wieder fester gewürgt, nicht?“*

Dass die Strafverteidigung Interesse daran hat, dem Opfer irgendeine Mitschuld anzuhängen, scheint logisch, wenn man davon ausgeht, dass dies die einzige Möglichkeit wäre, wie der Täter verteidigt werden kann. Denn letzteres ist ja ihr Auftrag. Nur: Diese Argumentation stammt aus

dem 19. Jahrhundert, als eine überheblich-amüsierte Männerjustiz urteilte, wer eine anständige Weibsperson – eine, der man(n) anständig zu begegnen hatte – war und wer nicht: Anständig war, wem eine Vergewaltigung *nicht* passierte.

Und da Frauen damals weder in dialektischem Denken und Argumentieren ausgebildet waren, noch die Selbst-Sicherheit hatten, sich gegen derartige Verdummungsversuche zu wehren, mussten sie wutentbrannt und schamerfüllt nicht nur die Verweigerung einer juristischen Rehabilitation hinnehmen, sondern auch die Ächtung all derer, die von ihrer „Schande" wussten.

„Nur" Zeuge werden?

Verbrechen haben es in sich, dass sie üblicherweise geheim begangen werden. Bei Vergehen ist das oft anders. Da sie mit geringeren Strafen bedroht sind, wird auf ihre Verheimlichung weniger Obacht gelegt. Und manches wird erst rechtlich relevant, wenn bestimmte Folgen eingetreten sind: Schäden am Vermögen oder – nachweislich – an der Gesundheit (also wieder am Vermögen, jetzt aber im ursprünglichen Sinn!) Was bis heute nicht bedacht wurde, ist, dass jeder Angriff auf das Selbstwertgefühl Dys-Stress und damit gesundheitliche Beeinträchtigung bedeutet. Sich dagegen wehren erlaubt unsere Rechtsordnung – nur „angemessen" muss die Abwehr sein. Es darf ein kleineres Übel nicht durch ein wesentlich größeres bekämpft werden. Ganz im Gegenteil: Damit Notwehr – und auch Nothilfe durch andere – gilt, muss ein höherwertigeres Gut geschützt werden als durch die Abwehrhandlung verletzt werden könnte.

Nun umfasst Gewalt auf der Straße nicht nur Anpöbeleien, Überfälle, sexualisierte Attacken und triviale Vorrangskämpfe. Sie umfasst auch nicht nur staatliche Interventionen, sei es bei alltäglichen Abmahnungen oder als Einsatz beispielsweise bei Demonstrationen. Sie umfasst jede Situation, in der wir erleben, dass jemand Gewalt angetan wird – möglicherweise durch sich selbst.

Es gehört schon eine beträchtliche Portion Zivilcourage dazu, sich einzumischen, wenn etwa ein Paar lauthals streitet. Dabei genügt die einfa-

che Frage: „Haben Sie Probleme? Kann ich irgendwie behilflich sein?” (Selbst ausprobiert – es wirkt! Alarmstufe Rot sinkt mindestens zwei Grade tiefer. Wichtig ist: kein oberlehrerhafter Ton, sondern ernsthaftes Angebot, sich ein wenig Zeit zu nehmen, um zu „begütigen”.) Oder wenn eine Erziehungsperson ein widerstrebendes Kind zwingen will, ins Rinnsal zu urinieren – wenn noch dazu eine Gaststätte gegenüber liegt. Denn meist fühlen sich Mutter oder Vater kritisiert – stimmt ja auch! – und wehren sich gegen die Verletzung ihrer Autoritätsgrenze: „Kümmern Sie sich um Ihre eigenen Angelegenheiten!“

Aus ihrem Blickwinkel tun sie ja nur, was ihre Eltern auch getan haben. Die Folge: sie erziehen (männliche) „Eckenpinkler“ und (weibliche) Trinkasketen. Wie mir viele Ärzt/innen bestätigt haben, nehmen Frauen im Vergleich zu Männern viel weniger, meist zu wenig Flüssigkeit zu sich. Meiner Ansicht nach tun sie das deshalb, weil sie den häufigen Gang zur Toilette vermeiden wollen.

Tatsächlich wird dem Kind ein gut Teil Scham verboten: „Geh’ stell’ Dich nicht so an!“ heißt im Klartext: „Dein Körper ist es nicht wert, dass Du ihn beschützt!“ Eltern brauchen viel mehr Informationen, was durch oberflächliches „Wegwischen“ spontaner Selbstverteidigungshandlungen von Kindern alles an späteren Symptomen angerichtet werden kann – von der Zerstörung der Fähigkeit, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen bis zur Unfähigkeit, eigene Grenzen zu verteidigen.

Wer keinen Ort der Geborgenheit besitzt, landet auf der Straße – dort, wo all die sich aufhalten, die ebenso heimatlos sind. Denn: einen Ort der Geborgenheit findet man dort, wo die sind, die einem Geborgenheit geben, und er wird durch all die zärtlichen Gefühle heimatlich, die die Sinneseindrücke begleitet haben, die man dort miteinander erlebt hat.

Übung 18:

- *Denken Sie an eine Situation, in der Sie sich sehr geborgen gefühlt haben.*
- *Lassen Sie das Bild dieser Szene vor Ihrem geistigen Auge auftauchen. Achten Sie, was Ihnen dabei besonders gute Gefühle macht.*
- *Erinnern Sie sich jetzt, ob in dieser Situation etwas Besonderes zu riechen oder zu schmecken war.*

- *Forschen Sie nach besonderen Lauten oder Klängen – beispielsweise den Klang einer Stimme.*
- *Spüren Sie nach, wie sich Ihr Körper, Ihre Haut angefühlt hat.*
- *Versuchen Sie, mit ALLEN Sinnen die Erfahrung nachzuempfinden – und überlegen Sie, was davon Sie selbst inszenieren können, wenn Sie wieder einmal Bedarf an Geborgenheitsgefühlen haben!*

Wenn eine erwachsene Person ein hinreichendes Repertoire an Geborgenheitserfahrungen besitzt, wird sie im Bedarfsfall aller Wahrscheinlichkeit nach automatisch, das heißt unbewusst, solche Orte aufsuchen, an denen sie diese Kindheitsgefühle wiederbeleben kann: Wälder, Wiesen, Wasser, aber auch Kirchen oder ähnliche „Plätze der Erhabenheit". Sie wird vielleicht das dringende Bedürfnis verspüren, bestimmte Personen zu besuchen wie Verwandte, Lehrer/innen, Jugendleiter/innen. Wer niemanden weiß außer diejenigen, nach deren Liebe man sich sehnt und die einen nicht haben wollen, wird ziellos herumstreunen ... und irgendwann auf Parkbänken landen, in Bahnhofshallen oder „unter den Brücken".

Straßenmenschen

Wie geht es Ihnen, wenn Sie an blaurotgesichtigen Strottern vorübergehen, die mit ihren Dopplern Wein Geselligkeit pflegen? Wie geht es Ihnen, wenn Sie im Hochsommer wintermantelbekleidete Sandlerinnen sehen, die ihr Hab und Gut in zwanzig, dreißig Plastiktüten mit sich herumschleppen? Wie geht es Ihnen, wenn Sie Straßenkids ihre zynischen Kommentare zu ehrsamen Bürger/innen abgeben hören, bevor sie Sie anbetteln? Fühlen Sie sich dann belästigt – Ihr Auge und Ohr und manchmal auch Ihre Nase beleidigt – und denken Sie: „Wo bleibt die Polizei, die gehören ja weggesperrt!"

Oder erkennen Sie in der verwahrlosten Person noch den Keim des hoffnungsfrohen Kindes, das er oder sie auch einmal war? Und spüren Sie dann vielleicht auch Ihr „Inneres Kind", das ebenso Einsamkeit kennt, Versagen und Hoffnungslosigkeit? Spüren Sie noch Scham, wenn Sie kein Kleingeld in der Tasche oder – was wohl klüger wäre – zu wenig Zeit für ein Gespräch haben?

Oder sympathisieren Sie mit den Vertretern eines Herrenmenschentums, die insgeheim den Skinheads zustimmen, die „gelegentlich“ einen Obdachlosen anzünden oder zu Tode treten? Bei wie vielen geistert noch die NS-Ideologie vom „lebensunwerten Leben“ durch die Köpfe? Wo jeder, der „es nicht schafft“, damit sein Lebensrecht verwirkt?

Je mehr man sich selbst abmüht, dem sozialen Abstieg zu entgehen, desto mehr sucht man Distanz zu denen, die ihn erlitten haben. Das ist mir in einem Seminar klargeworden, das ich für Pflegepersonen einer psychiatrischen Abteilung abhielt. Einer der Diplompfleger war sprachbehindert; Als er kurzfristig wegbeordert wurde, ereiferte sich eine Diplomkrankenschwester, „was einer wie der“ am Krankenbett zu suchen hätte. Die ehrgeizige junge Frau versuchte nicht nur beruflich „weiterzukommen“, sondern engagierte sich auch politisch in einer national orientierten Partei. Sie fühle sich in ihrer Persönlichkeitsentwicklung dadurch benachteiligt, dass ich dem Kollegen durch meine Bemühungen, ihn akustisch zu verstehen, mehr Zuwendung gäbe. Ich müsse doch ihr, die begabter sei, mehr Förderung zukommen lassen als dem „Behinderten“.

Ich habe damals darauf verzichtet, meine Entscheidung, mich durch die Schwierigkeiten der Verständigung nicht entmutigen zu lassen, zu verteidigen; stattdessen versuchte ich zu ergründen, weswegen die junge Frau so viel Energie auf ihren „Aufstieg“ verwende – was ich durchaus anerkennend vermerkte. Da brach es aus ihr heraus: die existentiellen Schwierigkeiten, nachdem ihr Partner sie mit der gemeinsamen Tochter habe „sitzen lassen“, ihre Angst vor dem „Abstieg“ in Schulden und Armut und vor beruflicher Chancenlosigkeit für ihre Tochter.

Diese Frau hatte genügend positive Aggression in sich, ihre Ideale zu verfolgen. Dass sie nur Energie verschwende, wenn sie andere „verfolge“, die andere Lebenswege gewählt hatten, konnte sie bald erkennen und korrigieren. Andere Mütter hingegen „verstoßen“ ihre Kinder. Oder auch Männer – wie jede/r Mitarbeiter/in des Bahnhofssozialdienstes weiß: geschiedene Männer, denen nach den paar Nächten, die man Freunden zumuten kann, keine Einwurzelung in eine bürgerliche Wohnstätte mehr gelungen ist. Nur mehr Männerheim. Oder mit etwas

Glück sozialarbeiterisch betreute Notschlafstelle. Dann nicht einmal mehr das. Wie soll Kindern gelingen, was nicht einmal erwachsene Männer schaffen?

Ich möchte hier nicht Gefahr laufen, Frauen zu diskriminieren, die sich von der Alleinverantwortung für gelungene Familienbeziehungen befreien. Irgendwann gibt es für jede Frau den Punkt, wo sie erkennt, dass sie allein keine Chance hat, Beziehungsglück zu verwirklichen: Zu einer beidseitig befriedigenden Beziehung gehören zumindest zwei, die ernsthaft und konsequent das gleiche Ziel anstreben. Zur Konsequenz zähle ich auch den Mut, sich professionelle Hilfe zu holen – und zwar beim Auftauchen der ersten Unstimmigkeiten und dann regelmäßig – so wie man auch ärztlichen Rat einholt, wenn man seine Schwachstellen erkannt hat – und nicht erst, wenn einem alles zu viel wird oder wenn alles zu spät ist.

Gewalt als Abwehr von Bedrohung

„Man könnte auch sagen, daß Gewalt eine besondere Ausdrucksform der Abwehr geworden ist. Einer Abwehr von Bedrohungen, die mit dem Verlust von sicheren Beziehungen eng zusammenhängt. Das Bedenkliche ist, daß man diese Verhaltensweisen nicht als deutliche Signale versteht.“
Hans-Ullrich KRAUSE, Kinderspiel mit dem Tod

In seinen Lageschilderungen von Bandenkindern — S-Bahn-Surfern, Straßen- und Autokids, Kinderprostituierten und Drogensüchtigen – reiht Hans-Ulrich KRAUSE eine Kindertragödie neben die andere: Was sie eint, ist, dass alle erleben, was es heißt, nicht „angenommen“ zu sein. *„Dabei haben die immer gesagt, ich soll endlich abhauen, verschwinden. Ich soll lieber weg sein.“* erklärt der neunjährige Marc, wieso er nicht mehr nach Hause geht. *„Die haben gesagt, ich soll sie nicht mehr besuchen, die wollen mich nicht mehr.“*

Solche Sätze, oft flüchtig dahin gesagt, oft voll Hass entgegengeschleudert, reißen tiefe Wunden in der Seele des Adressaten. Nicht hingegen zerreißen sie das unsichtbare Band, das Menschen verbindet, von denen einer den anderen liebt. *„Kinder verlassen diese Familien, weil sie dort keinen Schutz mehr erfahren. Sie erleben, daß der Schutz,*

den die Bande bietet, zuverlässiger ist.“ schließt KRAUSE. *„Die meisten Kids haben ein Zuhause. Aber es ist eben so, daß sie es dort nicht aushalten. Sie sind bindungslos.“*

Bindungslos heißt nach meiner Interpretation: ihrem Bedürfnis nach Bindung wurde nicht entsprochen. KRAUSE schreibt auch: *„Allein daß sie sich in Banden organisieren, daß sie mit dem erstbesten Typ mit-rennen, zeigt, daß sie ein natürliches Bedürfnis nach Bindung, Wärme und Geborgenheit haben.“* Und: *„Wir kennen eine ganze Reihe von Kindern, die bei irgendeinem Mann Unterschlupf finden und dann von dem anhaltend sexuell mißbraucht werden. Aber das halten die aus. Da bleiben die oft wochenlang.“*

KRAUSE vermutet, dass hinter Autocrashing wie hinter so manchem „erweiterten“ Selbstmord – bei dem Kinder mit in den Tod genommen werden – das Prinzip steht: *„Ich nehme mir dein Liebstes, weil du mir mein Liebstes nimmst“*. Er fragt: *„Welche Rolle spielen Autos heute überhaupt? Welche Funktion und Bedeutung haben sie? Ist es vor allem die Unabhängigkeit, die Bewegungsfreiheit und Mobilität, was einen immer kräftigeren Bezug zum Auto auch bei Kindern entstehen läßt? Ist es die Trance, in der sich eine Gesellschaft befindet, die Bewegung und Aktion zu einer Art Kultur entwickelt hat? Oder sind es auch die scheinbar einfachen Bezüge, die z.B. darin bestehen, daß ein Auto auch den Status sichert und eine Fluchtchance bietet. Und wie steht es überhaupt mit den Beziehungen? Wie erleben Kinder ihre eigene Bedeutung in bezug auf die, die ein Auto oder andere Dinge von Vater und Mutter haben?“* Und er schließt: *„Möglicherweise benutzen Kinder gerade deshalb das Auto für ihre Aktion, weil sie den Erwachsenen dadurch das ihnen Wichtigste nehmen.“*

Vandalismus als Symbol

In gleicher Weise könnte man Vandalismus als Ausdruck des Protestes gegen Papas Ordnung und Mamas Sauberkeit verstehen. Als Wut auf die Parkbank stellvertretend für die unbeteiligt auf ihr ruhenden Alten und Wut auf die Telefonzelle stellvertretend für die, die darinnen telefonieren und daher jemand haben, der ihnen zuhört. Und Wut auf Spielplatzzubehör stellvertretend für die Wut und den Neid auf die

Kinder, die noch Freude am Spielen haben (dürfen), wo einem selbst doch alle Freude kaputtgemacht wurde.

Vielleicht müssen Kinder und Jugendliche heute wirklich zum Äußersten greifen, um – öffentlich! – auf sich aufmerksam zu machen. Damit endlich jemand begreift, dass wir alle ein antwortendes Du brauchen, um uns selbst – und damit erst auch andere – achten zu können.

Nur: egal, wie extrem der Versuch auch sein mag, Achtung, Beachtung zu erzwingen – die verständnislose Antwort, die Kinder und Jugendliche, aber auch andere verzweifelte Menschen, üblicherweise erhalten, lautet: *„Wie viel Verständnis soll man denn noch aufbringen?“*

Friedensgeist leben heißt:

- Merken, wenn sich die Geschwindigkeitsspirale nach oben hin steigert, weil dann
- Vernünftiges (Großhirn-) Denken aussetzt.
- Situation entschleunigen – Nachdenkpause einlegen, ruhig atmen, Sprache verlangsamen! -, damit man wieder „auf den Boden herab kommen“ kann.
- Situation unterbrechen: Blickkontakt aufnehmen/halten, Fragen stellen, Suggestivworte wie „in Ruhe“ oder „nüchtern“ oder „vernünftig“ in die Rede einbauen.
- Befehlsworte vorsichtig benutzen (z. B. in Krisensituationen, in denen Panik auszubrechen droht)!
- In Situationen, in denen nicht „Gefahr im Verzug“ droht: auf Befehle/Verbote verzichten, stattdessen Hilfe anbieten.

TATORT SCHULE

„Gewalt in der Schule“ ist heute schon zum Schlagwort geworden – und ans Schlagen, an Prügelei unter Halbwüchsigen denken wir dann auch meist; dabei ist es noch gar nicht so lange her, dass Lehrkräften die körperliche Züchtigung der ihnen anvertrauten Schüler/innen verboten wurde. Lehrer und Rohrstaberl – diese Assoziation wurde nicht nur durch Schulrealität bis nach dem Zweiten Weltkrieg, sondern auch durch Horrorsuggestionen hilfloser Eltern verfestigt.

Zu Ende des Zwanzigsten Jahrhunderts stehen wir aber in Europa vor einem neuen Phänomen: Kindern, die Waffen mit in die Schule bringen, die einander erpressen, foltern, die Lehrer attackieren. Als in den späten Fünfziger Jahren der US-Film „Die Saat der Gewalt“ in unsere Kinos kam, in dem Jugendliche ihre Lehrerin überfallen, glaubte wohl kaum jemand daran, dass die dort gezeigten Zustände auch bei uns Wirklichkeit werden könnten. In der Zwischenzeit spielen sich die Rangordnungskämpfe unter Heranwachsenden aber nicht mehr im Messen der Körperkräfte ab; Wer sich was sagen traut, kann auch nicht mehr mit Bewunderung rechnen, und Prahlereien mit sexuellen Erfolgen locken nur mehr Verachtung hervor.

Heile Schulwelten?

Auch wenn manche Wissenschafter immer wieder Studien produzieren, in denen sie Daten publizieren, die nachweisen – und/oder beruhigen – sollen, dass Gewalt unter Jugendlichen nicht zunimmt: Statistiken liefern immer nur Durchschnittsdaten, erarbeitet aus den Aussagen bestimmter Gruppierungen zu bestimmter Zeit, mit bestimmtem Selbstverständnis – und dieses zeugt von wenig Sensibilität dafür, was alles Gewalt ist. Abgestumpft durch die Allgegenwart von Körperverletzungen, Mord und Totschlag auf dem heimatlichen Fernsehschirm, wird Verbrechen zur „Äktschen“ (action) verharmlost und Übergriff zum „Spaß“.

Meine Erfahrung aus der Supervision von Lehrkräften, aus der Beratung sorgenvoller Eltern und aus der außerschulischen Jugendarbeit zeigt mir deutlich, dass Erpressungen, Raubüberfälle, Vergewaltigungen aber

auch Folteraktionen deutlich angewachsen sind, im Gegensatz zu früher (damit beziehe ich mich auf die 50er, 60er, 70er und frühen 80er Jahre) aber verschwiegen und verborgen werden. Früher waren sie durchgängig Anlass zur Beschwerde von Kindern, Jugendlichen, Eltern, aber auch Beobachtern. Heute höre ich von der Angst, im Falle des Protests Opfer weiterer Attacken zu werden, ich höre von Aufforderungen, Gewalt durch Gegengewalt zu bekämpfen, ich höre von hilflosem Erstarren in Bewegungslosigkeit (Zitat einer Lehrerin, die während der Gangaufsicht in einer Wiener Hauptschule mit ansah, wie ein Schüler einen anderen voll Hass gezielt in ein offenes Fenster stieß und anschließend versuchte, ihn mit den Glasscherben zu schneiden: „Ich war wie gelähmt – bis ich mich rühren konnte, war die Pause um und beide weg, und ich war froh, dass ich nichts mehr sehen musste ...“), und ich erfahre immer wieder von Inszenierungen von „klassischem“ Sadismus.

In beispielhafter Erinnerung ist mir ein Klient, angehender Medizinstudent, den seine Eltern in Therapie „geschickt“ hatten, weil er ihnen so wenig „lustig“ vorkam. In der vierten oder fünften Stunde erzählte mir der überschlanke junge Mann, wie er als Halbwüchsiger von Klassenkameraden gehänselt, verfolgt und letztlich über einer improvisierten Feuerstelle auf einer Baustelle in Schulnähe waagrecht festgehalten „angeröstet“ worden war. Seinen Eltern hatte er genauso wenig davon erzählt wie anderen in der Schule. Seine Mutter habe zwar die Sengspuren an seinem Parka entdeckt, ihn aber nur ausgeschimpft, wo er da wieder nicht aufgepasst hätte ...

West Side Stories gibt es auch bezirksweise in europäischen Haupt- und Mittelstädten, überall dort, wo sich soziale Unterschiedlichkeiten nicht nur in Herkunft und Sprache, sondern in Wohnort und Arbeitswelt manifestieren. Wo aufstiegswillige Jugendliche durch Gemeinschaft und Gewalt gegen die Gewalt durch Diskriminierung aufbegehren, und wo die „Hiesigen” oder „Doinger” (Immer schon da – „do” – Gewesenen) glauben, durch Überheblichkeit Respektsabstände erzwingen zu können. Die jeweiligen Musik- oder Kleidungsmoden sind nur Tarnung für einen ziemlich verzweifelten Kampf um das soziale Überleben.

Zugänge

Nicht erst heute allerdings werden zur Aufnahme und Bewährung in der Peergroup autoaggressive oder kriminelle Handlungen gefordert; Ladendiebstahl und Schwarzfahren sind dabei noch die geringsten

Mutproben. Das war schon vor fünfzig Jahren im Repertoire – nur galt der unbezahlte Zugriff der Warenausräumung vor der Gemischtwarenhandlung und das „Blinder Passagier-Spielen“ dem Pferdefuhrwerk, an das man sich hinten dranhängte. Drogenkonsum, Autodiebstahl, U-Bahn-Surfen, Autocrashing war nicht möglich, da es Designerdrogen, Autos für jedermensch und U-Bahnen nicht gab. Ich kann mich noch gut erinnern, welche Sensation es in den fünfziger Jahren darstellte, als in dem kleinen Ort, in dem ich aufwuchs, neben Gendarmerie, Feuerwehr und Arzt plötzlich der Nachbar, ein Architekt, ein Automobil erwarb. „Timidus“ – auf lateinisch: der Furchtsame – nannte es mein Vater, weil es morgendlich furchterregendes Geschepper von sich gab, wenn es der Architekt zu starten versuchte, um dann, von uns genauestens beobachtet, dreihundert Meter zur Trafik zu fahren und seine Tagesration Zigaretten und Neuigkeiten zu „transportieren“.

Selbständig mobil werden hat wesentliche Bedeutung für die Ich-Entwicklung; das zeigt sich erstmalig beim etwa zweijährigen Kleinkind, wenn es seine Muskulatur gut genug beherrscht, um sich von seiner Bezugsperson entfernen zu können. Nicht jede elternde Person hält dies gut aus – denn einerseits kommen eigene Ängste, was alles passieren könnte, aber auch Angsterfahrungen hoch; andererseits üben Kinder in diesem Alter nicht nur die Eigenbeweglichkeit, sondern damit verbunden auch ihren Willen. Es ist also nicht unbedingt damit zu rechnen, dass das Kind sofort den Rückzug antritt, wenn man es dazu auffordert. Sich wegbewegen können, heißt, Raum erobern, vielleicht sogar in Besitz nehmen. Und es heißt gleichzeitig, Bindungen – zumindest kurzfristig – zu lösen.

Um ein selbstbestimmter, selbstsicherer Mensch zu werden, ist es unverzichtbar, eigene Zugänge zur Welt und ihren Lebensformen zu finden. Manchen Eltern ist das gar nicht recht, nämlich denen, die ihre Kinder am liebsten als Klon erleben würden. Haben Sie Angst, ihre Kinder könnten erfolgreicher werden als sie selbst? *„Wann immer Differenz zugelassen wird, entsteht Wachstum und Stärke.“* betont Neil POSTMAN in „Keine Götter mehr“. *„Wir können sogar so weit gehen zu sagen, daß die Gleichheit nicht nur die Feindin der Vitalität ist, sondern auch kulturelle und körperliche Spitzenleistungen verhindert.“*

Aus Besorgnis, die lieben Kleinen könnten etwas erfahren, was nicht ins elterliche Erziehungskonzept passt, wird diesen Kindern oft Begegnung mit anderen, auch mit „ganz anderen“, verwehrt. Das wäre aber ein wesentlicher der vielen Vorteile des Kindergartenbesuchs: das Kind kann spielerisch und wohlbetreut erleben, dass es jenseits des familiären „Tellerrandes“ noch eine Welt gibt, und die gilt es zu bewältigen.

Begegnung enthält im Wort auch den Begriff von Gegnerschaft – das Gegenüberstehen, noch ungeklärt, ob feindlich oder freundlich. Wenn Kindern Begegnung verwehrt wird, wird unausgesprochen Über- oder Unterwertigkeit vermittelt: „Die bilden sich ein, sie wären etwas Besseres!“ oder „Spiel’ nicht mit den Schmuddelkindern!“ suggeriert bereits im vorhinein einen sozialen Konflikt und sät so Kampfgeist, bevor noch intensiverer Kontakt und damit die Möglichkeit eigener Wahrnehmung stattgefunden hat.

Übung 19:

- *Wenn Sie Kinder haben, denken Sie bitte an deren Klassenkamerad/innen. Wenn Sie keine Kinder haben, denken Sie an sich selbst in Ihrer Schulzeit.*
- *Fragen Sie sich bitte nun: wen von den anderen Schüler/innen (Lehrlingen, Student/innen) halten Sie für bevorzugt? Wen für benachteiligt? Wer ist „keine Konkurrenz“?*
- *Was glauben Sie, muss Ihr Kind können/wissen, um gegen Konkurrenz zu bestehen?*
- *Wie würden Sie Ihr Kind „unterstützen“, diese Fähigkeit, dieses Wissen zu erwerben?*
- *Zu welchen Methoden würden Sie greifen, wenn Ihr Kind bocken würde? (Und zu welchen hätten Ihre Erziehungspersonen gegriffen?)*

Wenn Kinder zur Schule gehen, verhalten sich die meisten Eltern so wie ihre Eltern: für manche bedeutet, ihr Kind bestmöglich auf den „Kampf des Lebens“ vorzubereiten, Elitenbildung – „Schau, dass Du weiter kommst!“, und für andere, grob gesprochen, Vernachlässigung – „Schau selbst, wo Du bleibst!“ Beide Strategien können schulisch erfolgbringend sein – oder auch nicht. Aber beide zielen auf Egozentrik, auf Verfolgen des eigenen Vorteils – auf Einzelkämpfertum, nicht auf Zusammen-Wirken.

Welcher Geist in einer Klasse, in einer Schule herrscht, hängt davon ab, welche Einstellung Eltern, Lehrerschaft und Schulleitung einbringen. Sich über Gewalt unter Heranwachsenden aufzuregen, gleichzeitig aber dem „verdrängenden Wettbewerb“ zu frönen, heißt aus meiner Sicht, mit gespaltener Zunge reden.

Tatort Klassenzimmer

Ende September 1996 war ich in einer Hauptschule in Neumarkt in der Steiermark von einem engagierten Lehrer eingeladen worden, über Gewalt zu sprechen. Als ich frühmorgens im Veranstaltungssaal der Schule begann, mit den Schüler/innen der ersten und zweiten Klasse das Thema „anzukreisen“, stellte ich die Frage: „Woran denkt Ihr beim Thema Gewalt?“ Und sofort krümmte ein lebhafter Junge in der ersten Reihe beide Zeigefinger und gab mit lautem „Bum Bum“ zu verstehen, was ihm eingefallen war. Ich nickte ihm bestätigend zu, und fragte weiter, was noch in den Sinn käme; dabei fiel mir derselbe Schüler erneut durch seine pantomimischen Einlagen auf. Dazu, ihn aufzufordern, seine Gestik verbal zu erläutern, kam ich nicht. Der Direktor, der mich den anwesenden Schülern und teils interessiert, teils kritisch beobachtenden Lehrer/innen zwar nicht vorgestellt hatte, sehr wohl aber kontrollierend hinter mir stehen geblieben war, schritt zielstrebig auf eben diesen Knaben zu, griff ihn sich mit der Rechten am linken Ohr und zog den Widerstrebenden solcherart in die Höhe, aus der Bank heraus, und führte ihn, immer noch am Ohr ziehend, in die letzte Reihe.

Ich war wie erstarrt. Und angestarrt – denn die Schüler blickten stumm geworden erwartungsvoll auf mich. Was würde ich tun? Und ich fragte mich auch innerlich: Was tun? Den Direktor direkt ansprechen und protestieren? Das hieße, ihm keine Ausweichmöglichkeit geben; er würde „sein Gesicht verlieren“. Der Lehrkörper schien auf seiner Seite. Die „Schweigespirale“ begann sich in mir zu drehen ...

Mit „Schweigespirale“ bezeichnet Elisabeth NOELLE-NEUMANN das Phänomen, dass Menschen sich nach der Mehrheit zu richten trachten, wenn sie zu persönlichen Stellungsnahmen aufgefordert werden.

Ich entschied mich für folgende Vorgangsweise: Ich sagte in das erwartungsvolle Schweigen hinein, „Und dann wird man plötzlich selbst Zeugin einer Gewalttat ...“, und während sich die Stille im Veranstaltungssaal dramatisch verstärkte, fuhr ich fort: „Und man weiß nicht: soll man den Gewalttäter direkt

ansprechen? Ihm sagen, dass das, was er tut, nicht korrekt ist? Verboten? So, wie es beispielsweise verboten ist, Kinder zu misshandeln, ihnen weh zu tun ... Und man ist unsicher, weiß das Gesetz nicht genau ...“ Währenddessen hatte der Direktor das Ohr des Schülers losgelassen und war von ihm weg, an die Nähe der Seitenwand getreten. Ich setzte fort: „Und man beschließt, abzuwarten – dem Missetäter eine Chance zu geben, sein Unrecht wieder gut zu machen ...“ Da sah ich, dass der Direktor wieder auf den Jungen zu trat, ihm etwas zuflüsterte, worauf dieser ihn anlächelte. Mein weiterer Vortrag konnte dann unter auffallend hoher Aufmerksamkeit vonstatten gehen. Nach zwei Stunden wechselten die Schüler/innen, und ich hatte das Thema diesmal vor der dritten und vierten Klasse zu bearbeiten. Diesmal stellte mich der Direktor mit allen Titeln und Funktionen vor und fügte hinzu: „Ich bin heute schon von der Frau Professor gerügt worden – weil ich einen Burschen aus der Ersten am Ohr gezogen habe. Ich hab’s kapiert – ich hab’ mich bei ihm entschuldigt. Also passt auf – da lernt Ihr was!“

Diese Reaktion hatte ich ihm nicht zugetraut und war sehr berührt. Bis zum Nachmittag. Da gestaltete ich mit dem Lehrkörper ein Workshop, wie man gewaltfrei unterrichten könnte – und erntete herbe Kritik: Ob das denn notwendig gewesen sei, den Direktor „so hinzustellen“ ...

Wer Wind sät, wird Sturm ernten

Nicht immer sind es aber die Lehrer/innen, die Gewalt nicht wahrnehmen wollen – fremde wie eigene. Oft sind es die Eltern.

Ich erinnere mich an eine Allgemeinbildende Höhere Schule in Wien Donaustadt. Dort war ich eingeladen worden, in einer Gruppe von Vierzehnjährigen zum Thema Sexualität zu sprechen. Als sich der Projektvormittag zu Ende neigte, meldete sich ein junges Mädchen zu Wort: Die Mädchen wollten nicht immer von den Burschen sexuell attackiert werden – sie wollten auch mal wieder Röcke tragen können, ohne das brutal – listige Schweißhände ihnen darunter führen. Die Burschen grinsten frech-verlegen; die anwesenden Lehrkräfte bestätigten die Misshandlungen, klagten aber, dass niemand sich zuständig fühle, den Jungen Einhalt zu gebieten. Da die Unterrichtszeit zu Ende war, schien es mir auch nicht angebracht, in die Konfrontation mit den Burschen einzusteigen. Wir einigten uns daher, dass ich als Gast zum nächsten Schulgemeinschaftsausschuss kommen würde. Das tat ich dann auch und brachte das Anliegen der Mädchen zur Sprache. Vergebens – denn nicht nur die anwesenden Väter motzten, die Mädchen sollten nicht so „angerührt“ sein, sogar die Mütter fielen ihren Töchtern in den Rücken und gaben den Männern recht: Es sei ja nichts dabei, Burschen seien halt so ...

Sätze wie „Da kann man halt nichts machen” und „Das war schon immer so” kennen wir wohl alle zur Genüge. Damit versuchen die Resignierten ihre Mutlosigkeit als die einzig richtige Verhaltensweise auf andere zu übertragen, die sich anschicken, Verbesserungen anzupeilen. Lieber drehen sie ihr Mäntelchen nach dem Wind – und verstärken ihn so. Durchaus verständlich – es ist ja auch schwer auszuhalten, wenn jemand – womöglich noch erfolgreich – etwas wagt, was man sich selbst nicht getraut hat. Protestieren beispielweise. Egal in welche Richtung ...

Hinter manch unverständlicher Untätigkeit von Lehrpersonen verbirgt sich die Angst vor gewalttätigen Vätern. Und wenn die Mütter schon sich scheuen, ihr geheimen Ängste zu offenbaren – für eine Lehrerin und schon gar einen Lehrer ist das (außerhalb von Supervision) praktisch unmöglich. Sie stehen ja unter dem gesellschaftlichen Zwang, nicht nur den Kindern, sondern auch bedürftigen Eltern „Elternersatzfigur“ zu sein.

So erinnere ich mich an ein Telefonat, in dem mich eine Volksschullehrerin aus einem großen Wiener Arbeiterbezirk um Rat fragte, wie sie sich verhalten solle: Eine Erstklässlerin hatte trotz mehrfacher Aufforderung seit drei Wochen weder Schulhefte noch Schreibutensilien; als die Lehrerin, ärgerlich geworden, sie anschrie, wieso sie sich denn den Auftrag nicht merken könne, brach die Verzweiflung aus dem kleinen Mädchen hervor: Ihr Vater weigere sich, ihr die Schulsachen zu kaufen, wenn sie ihn nicht „massiere“. Nachzufragen, welche Art von Massage an welchen Körperteilen gemeint sei, hatte die Lehrkraft gar nicht in Erwägung gezogen. Angst vor dem – wahrscheinlich zu Recht – als gewalttätig fantasierten Vater und Angst um mögliche Gewaltfolgen für das Mädchen hatte jedweden „vernünftigen“ Gedanken an eine strategische Vorgangsweise verhindert. Mit der Wiederkehr des Großhirndenkens kam auch die Idee, sich Hilfe zu organisieren – genau das Verhalten, das auch für die Schülerin zur Geltung kommen müsste.

Parallelprozesse

Der Lernprozess für diese Lehrerin bestand darin, zu erkennen: Wir sind alle immerzeit Lernende und blockieren uns, wenn wir glauben, alles bereits „perfekt“ – vollendet – wissen zu müssen. Wenn wir diesem „Doktor Allwissend“-Wahn erliegen, fällt uns mit Sicherheit ein „Test“ zu, zu dessen Bewältigung wir ein „förderndes Du“ benötigen – so wie

das Mädchen in der Schule ihre Hilfe und nicht Kritik brauchte, braucht auch die Lehrkraft Hilfe und nicht überhebliche Nörgelei. Und möglicherweise kauert irgendwo tief verborgen in dem „unverständlichen“ Vater auch ein kleiner Bub, der Hilfe braucht und nicht Verdammnis. Mit Hilfe der sozialtherapeutischen Technik des „Ver-rückens“ könnte also ein Anruf beim Vater lauten: „Ich habe gehört, Sie brauchen Massage ... weil Ihre Tochter hat nämlich erzählt, sie könnten ihr erst die Schulsachen besorgen, wenn sie Sie massiert. Brauchen Sie Hilfe? Soll ich Ihnen die Telefonnummer von einem Heilmasseur besorgen? Haben Sie einen Hexenschuss? Sind Sie körperbehindert? Soll ich veranlassen, dass jemand vorbeikommt? Ich möchte Ihre Tochter gerne entlasten...“ An seiner Reaktion ist wahrscheinlich zu erkennen, wie er sich in Zukunft zu verhalten gedenkt. Dadurch, dass er einerseits Aufmerksamkeit und Fürsorge erlebt, andererseits aber auch soziale Kontrolle, wird er sich mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit zurücknehmen; tut er das allerdings nicht, gibt er konkreten Anlass, soziale Kontrolle bzw. Intervention zu verstärken.

Seitdem ich 1991 als erste in Österreich über sexuelle Beziehungen von Erwachsenen und Kindern publiziert hatte, wurde ich unzählige Male von Pädagog/innen eingeladen, Workshops und Seminare zu dieser Thematik abzuhalten. Das Interesse und die Bereitschaft, sich besser zu informieren, macht Hoffnung, dass diese Berufsgruppe ihre Chance, Mittler/innen zwischen hilfsbedürftigen Kindern, hilflosen Eltern – die nur Unterwerfung als Erziehungsziel kennen – und den Fachleuten aus Helferberufen zu sein, ernst nimmt. Ernstnehmen heißt auch, sich selbst ernst zu nehmen: So wie Kinder überfordert sind, wenn sie Rollenaufgaben übernehmen sollen, die ihrem Alter, ihrer leibseelisch-geistigen Belastbarkeit und ihrem Wissenstand nicht entsprechen, sind auch Lehrkräfte, Erzieher/innen oder Kindergartenpädagog/innen überfordert, wenn sie Aufgaben übernehmen, für die sie nicht ausgebildet sind.

In diesen Bildungsveranstaltungen kehren zwei Fragen immer wieder: Erstens, „Woran erkennt man, dass ein Kind sexuell missbraucht wird?” und „Was tut man, wenn man einen Verdacht hat?” Beide Fragen machen einerseits deutlich, wie lernwillig Lehrer/innen sind. Andererseits zeigen

sie aber auch, wie durch eine einseitig kognitiv ausgerichtete Lernkultur die ganzheitliche Wahrnehmung und das ganzheitliche Reagieren verkümmern! Es gibt nämlich kein „Kainszeichen”, an dem man erkennt, wer was erlebt hat. Nur physische Erkrankungen kann man an bestimmten Körpermalen erkennen – Verfärbungen, Gesichtsfalten, Nagelformen etc. Psychisches Leiden erkennt man an der Mimik und der Körperhaltung, aber was konkret die Leidensursache ist, muss „erspürt” werden.

Spürnasen

Der Volksmund sagt, „jemand hat eine Nase dafür” – eine „Spürnase” – oder „jemand hört das Gras wachsen” und will damit ausdrücken, das jemand mehr riecht oder hört als andere (ohne gleich „verrückt” zu sein). Vielleicht sind diese Menschen auch nur weniger „abgebaut” als andere? Denn so wie die meisten Menschen im Laufe ihres Lebens irgendwann weitsichtig und/oder schwerhörig werden, verlieren sie auch andere Fein-Sinnigkeiten – je nach Desensibilisierung.

Wenn ein kleines Kind zur Welt kommt, nimmt es vorerst über die Lippen und die Mundhöhle wahr, es kostet, schmeckt und – es riecht. So ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Säuglinge ihre Mutter am Geruch erkennen – und umgekehrt (außer Mutter hat diesen Spürsinn bereits verkümmern lassen ...)! Nach dieser „oralen” Phase (von Lateinisch: os, oris – der Mund) tritt das Kind so etwa mit eineinhalb Jahren in die sogenannte „anale” Phase (von Lateinisch: anus – der After), in der es lernt, seine Muskulatur zu beherrschen, vor allem die Schließmuskulatur: Es wird von alleine sauber. Es tastet, greift, packt zu, zwickt, reißt und schlägt – und es redet. Und redet zurück.

In der analen Phase tritt das Hören in den Vordergrund der Wahrnehmung. Das Kind ist ja dabei, seinen Wortschatz anzureichern, und so hört und horcht es – und wird zum Gehorchen aufgefordert. Denn „jetzt versteht es ja, was man ihm sagt!”

Verstehen tun Kinder aber schon viel früher – sogar im Mutterleib bekommen sie mit, was sich rings herum abspielt, zwar nicht „von Angesicht zu Angesicht”, aber „spürbar”. Zwar verstehen sie nicht die

Worte, aber sie reagieren auf den Sinn, der im Gesprochenen vermittelt wird – beispielsweise mit Weinen, wenn ihre Mutter aggressiv angegangen wird. Ähnliches kann man bei Hunden beobachten, die ihren „Top Dog" – ihre Leitperson – verteidigen.

Im Frühjahr 2000 ging die Attacke eines Kampfhundes auf die asiatische Ehefrau seines „Herrchens" durch die Tagespresse: die Berichterstattung war voll der Verwunderung, wieso der Hund die ihm doch vertraute Bezugsperson angefallen und schwer verletzt hatte. Nur am Rande wurde erwähnt, dass der Katastrophe ein Streit der Eheleute vorangegangen war. Im Fernsehen präsentierte sich der Mann – im Widerspruch zu seinem Aussehen und seiner Ausdrucksweise – als unwissendes Unschuldslämmchen, das keinerlei Ahnung besäße, wieso der Hund so plötzlich aggressiv geworden sei...

Ein anderer Fall aus meiner Praxis: Eine Hundebesitzerin steht mit einem Nachbarn und plaudert, als ihre beiden Riesenhunde sich plötzlich los reißen und einen daherkommenden Jogger – ebenfalls ein Bekannter aus der Nachbarschaft – anfallen. Mir erzählt die geschockte Frau, dass sie unmittelbar in diesem Geschehen einen Herzinfarkt erlitten habe ... Meine Interpretation: Ziemlich wahrscheinlich hatte sie den Herzinfarkt und synchron hätten die Hunde darauf reagiert und den Jogger als neu auftauchende „Gefahr" für die Lebensgefährdung ihres Frauchens angesehen. Obwohl diese „Arbeitshypothese" sich psychologisch-wissenschaftlich nachweisen ließe, konnte sich die Ex-Hundehalterin – ihre Hunde wurden sofort nach dem Angriff von Amts wegen erschossen – nicht entschließen, diese Sichtweise dem Gericht zu präsentieren, das sie dann auch wegen der Körperverletzung des Joggers verurteilte.

Leider wird viel zu wenig auf die „sozialen" Rahmenbedingungen – im Sinne von Beziehungsgeschehen, nicht als Bewertung von Herkunft und Milieu – geachtet, wenn es um die Aufklärung von Gewaltgeschehen geht. Dabei sind es gerade diese Interaktionsmuster, die die Historie der Entstehung konkreter Gewalttaten erhellen und auch die präventiven Ansätze aufzeigen.

Wir wissen aus Erfahrung, dass Tiere mehr hören und mehr riechen. Rupert SHELDRAKE hat nachgewiesen, über welche großen Distanzen Haustiere bereits die Heimkehr ihrer Besitzer freudig begrüßen. Ebenso weiß man, dass Hunde perfekte Signalgeber sind, wenn ihre Bezugsperson an Diabetes leidet und ein Zuckerkoma droht. Nur die

Sichtweise, dass sie auch auf andere Risken auf Hundeweise reagieren, wird nicht angedacht – ich vermute, aus Angst, sich dann auch immer und überall gefährdet fühlen zu müssen, und diese Angst lässt nach Bestrafung eines Schuldigen rufen, der dafür verantwortlich gemacht wird, die Gefahrenquelle auszuschalten. Was sich sonst noch im Umfeld des Geschehens als Mit-Ursache ausmachen lässt, wird einfach geleugnet. Gelöscht.

So entsetzlich es auch ist, wenn etwa ein kleiner Junge am Spielplatz von Kampfhunden angegriffen und zu Tode gebissen wird – so verständlich ist es auch, dass die Eltern in ihrem Schmerz (und möglicherweise in der Rachephase der Traumabewältigung) hoffen, die Erinnerung an das schockierende Erleben aus ihrem „Kopfkino" tilgen zu können, wenn „gefährliche" Hunde als „Requisite" ihres wiederkehrenden „Films" verboten werden. Nur: So finden sie und alle, die sich mit ihnen identifizieren, kurzfristig Seelenfrieden – aber höchstens Scheinsicherheit. Sie vergessen dabei nämlich, dass allein aggressive Gedanken ausreichen, damit Hunde „wild" werden. Gedanken kann man aber nicht verbieten – man kann nur motivieren, sich des eigenen Geistes bewusst zu werden und ihn zu kontrollieren.

Gewalt findet überall statt – nicht nur im Schulhof oder am Schulweg. Sie findet im Unterricht statt, wenn Mitschüler zu Sündenböcken gemacht werden, gequält, vernadert, ausgeschlossen. Sie findet statt, wenn Eigentum zerstört wird. Sie findet statt, wenn das Selbstbewusstsein attackiert wird, wenn jemandem übel nachgeredet wird. Das tun leider nicht nur Schüler/innen, das tun auch die, die es besser wissen sollten – pädagogisch legitimierte Fachkräfte. Daher lohnt es sich, wenn gerade sie, die oft jahrelang auf die Persönlichkeitsbildung der ihr anvertrauten Schülerschaft einwirken, sich ihres eigenen Geistes bewusst werden. Und zwar nicht nur in Beziehung zu der ihnen anvertrauten Schülerschaft, sondern auch untereinander.

Tatort Konferenzzimmer

„Nachdem die erste Seminarsitzung ... mich reichlich nachdenklich und sicher sensibler für Gewalt in Alltagssituationen gemacht hatte, beschloß ich, mich auf eine Art Experiment einzulassen:" schrieb ein gut vierzig-

jähriger (katholischer) Religionspädagoge, der an meinem Proseminar über Gewaltprävention teilnahm. *„In der pädagogischen Konferenz an meiner Schule würde ich in meiner Funktion als Personalvertreter, aber auch in eigener Sache einige teilweise durchaus kontroverse Wortmeldungen vorbringen ...“*

Gut vorbereitet, auf unsachliche Aussagen – „Attacken“ – gelassen zu reagieren, aber auch „endlich einmal darauf hinzuweisen“, dass er es ungehörig empfinde, ständig in seinen Wortmeldungen unterbrochen zu werden, dokumentierte er folgende Erfahrung:

„Ein Kollege aus ... präsentierte den Schulversuch „Naturwissenschaftliches Realgymnasium“ und stellte sich dann natürlich kritischen Anfragen, die allseits sachlich abgehandelt wurden – unter den Kritikern war auch ich, wobei ich mich durchaus der Zustimmung vieler KollegInnen erfreute. Da die Direktorin diesen Schulversuch gerne eins zu eins in unsere Schule übernehmen würde, war ihr die Kritik natürlich ein Dorn im Auge. Möglicherweise (meine Interpretation) war dies für ihr weiteres Verhalten ausschlaggebend.
Ihren Ärger zur Wut gesteigert haben (wieder meine Interpretation) dürfte meine auf Tatsachen beruhende und vom Administrator geradezu herausgeforderte Feststellung, daß an unserer Schule evangelischen Schülern aus administrativen Gründen (Bequemlichkeit?) manchmal nahegelegt wird, sie mögen sich vom Religionsunterricht abmelden.
Erläuternde Vorbemerkung zum weiteren Verlauf der Konferenz: Vor ca. einem Jahr war an unserer Schule im Zuge der Protestmaßnahmen gegen die Gehaltsreform beschlossen worden, daß Sprachwochen etc. nur durchgeführt werden dürfen, wenn vorher alle KollegInnen, die in der betreffenden Klasse unterrichten, dem zugestimmt haben: der Grund dafür ist, daß die Abwesenheit einer Klasse zu Überstundenverlust, also zu einer finanziellen Einbuße führt (was vor allem für junge Lehrer oder Alleinverdiener ein Problem ist). Dieser Beschluß wurde aber von einigen KollegInnen bewußt unterlaufen, und zum Ende des abgelaufenen Schuljahres wußte fast niemand mehr etwas davon. Interessanterweise fand sich in keinem Konferenzprotokoll auch nur die leiseste Andeutung einer Notiz über diesen Beschluß.
Dies wiederum veranlasste mich nun, eine neue Abstimmung über die Problematik anzustreben, um den unbefriedigenden, weil undemokratischen Zustand zu beenden. Kurz nach Beginn meiner Wortmeldung wurde ich von der Direktorin unterbrochen, was ich zum Anlaß nahm, meinen Ärger über derartige Unterbrechungen höflich aber bestimmt auszudrücken und darum zu bitten, mich künftig ausreden zu lassen. Tatsächlich gab es dann weniger

Unterbrechungen, die Direktorin griff jedoch zu einer neuen Taktik: Nachdem sie mich vorher aufgefordert hatte, einen Antrag zu stellen (was ja ohnedies in meiner Absicht lag), ließ sie mich nun zwar meinen Antrag formulieren, erklärte dann jedoch plötzlich, er solle jetzt nicht über den Antrag abgestimmt werden sondern darüber, ob die Kollegenschaft überhaupt wünsche, über diesen Antrag abzustimmen – ein bisher noch nie d gewesener Vorgang. Mein Protest wurde dadurch beantwortet, daß sie als Vorsitzende der Konferenz mir das Wort entzog. Nach längerer Diskussion, die dermaßen emotional verlief, daß kein brauchbares Ergebnis zu erwarten war, zog ich auf Anraten eines erfahrenen Kollegen meinen Antrag zurück.

Gegen Ende der Konferenz meldete ich mich noch einige Male mit Anliegen zu Wort, die große Teile des Lehrkörpers betreffen, und wurde von der Direktorin mit ständig wachsender Herablassung behandelt, die in dem Satz gipfelte: „Bitte, Kollege S. hat das letzte Wort."

Nach Abschluß der Konferenz hatte ich noch einige kleine Schreibarbeiten zu erledigen und wollte dann mit einigen KollegInnen das Geschehene besprechen. Dies war aber unmöglich, da Konferenzraum und Aufenthaltsraum innerhalb von zehn Minuten praktisch menschenleer waren. Es waren alle buchstäblich geflüchtet. Einige Gespräche während der folgenden Tage brachten eine sehr große Betroffenheit bei Teilen des Lehrkörpers zutage, wobei ich feststellte, daß es einigen wirklich schlecht ging; die Machtdemonstration unserer Vorgesetzten (so wurden die Ereignisse interpretiert) hatte manche LehrerInnen tatsächlich psychisch angegriffen."

Wenn eine Führungskraft ihre Führungsaufgabe als unbedingte Durchsetzung des eigenen Willens versteht, begeht sie einen gravierenden Managementfehler: Sie schädigt die leibseelischgeistige Gesundheit der ihrer Fürsorge unterliegenden – nicht „unterlegenen"! – Kollegenschaft. Sie zerstört „Humankapital". Führen heißt unter anderem auch, für die psychosozialen Rahmenbedingungen zu sorgen, dass alle Mitarbeiter/innen ihre Fähigkeiten bestmöglich im Sinne des Gesamtzieles einsetzen können. Wenn jemand „klein" gemacht wird, kann er / sie das nicht mehr. Ein Großteil der Energie geht drauf, mit den erlittenen Verletzungen fertig zu werden. Und die spürt man üblicherweise körperlich – am häufigsten im Kopf (als Schwindel), im Hals (als Knödel), im Brustkorb (als Druck), im Magen (als Schlag), im Kreuz (als Hieb), in den Knien (als Muskelversagen) oder als Anstieg oder Abfall des Blutdrucks.

S. – immerhin Personalvertreter und damit gewählter Sprecher für die Gesamtheit der Kollegen – reflektiert zu Abschluss seiner Arbeit seine Gefühle (wie ich es im Seminar erbeten hatte):

„Mir war von Anfang an klar, daß ich mich mit dem Machtspiel der Direktorin konfrontiert sehen würde. Mir war wichtig, nicht auf dieses Spiel einzusteigen, Aggression nicht durch Aggression zu beantworten, sondern mich als Mensch zu behaupten. Die Überzeugung, daß meine Anliegen gerechtfertigt waren, verhalf mir zu einer für mich überraschend großen Bestimmtheit. Während die Direktorin phasenweise blindwütig (Interpretation auch aus dem Kollegenkreis) agierte, hatte ich die Situation über weite Strecken gut im Griff und konnte unsachliche Angriffe oder Behauptungen durch klare Argumente beantworten ...
Als mir das Wort entzogen wurde, stand ich vor der Frage, wie ich darauf reagieren sollte. Früher hätte ich mich wahrscheinlich zornbebend hingesetzt, nun aber entschloß ich mich, ganz einfach tief durchzuatmen und stehenzubleiben, um so zu dokumentieren, daß ich nicht klein beigeben und das Wort wieder ergreifen würde ...
Gemäß meinem zu Beginn erwähnten Vorsatz wollte ich ... auch die Direktorin ihr Gesicht wahren lassen. Daß sie sich in ihrer Emotionalität und ihrer Unsachlichkeit in einer fast schmerzhaften Weise kurz vor den Personalvertretungswahlen selbst entlarvte, war von mir nicht geplant, erfüllte mich aber zugegebenerweise ebenso mit Genugtuung wie die Tatsache, daß ihr Machtspiel diesmal eindeutig nicht aufgegangen war – zumindest was meine Person betrifft.“

Vor Publikum fair zu bleiben, ist eine der großen Herausforderungen, die alle betrifft, die sich mit unterschiedlichen Interessenslagen – eigenen wie fremden – konfrontiert sehen. Der klassisch sozialtherapeutische Ansatz, wie ihn der Wiener Psychoanalytiker Harald PICKER bereits vor 1980 formuliert hatte, versucht, die Perspektiven aller im Konfliktfeld Stehenden demonstrativ zu verstehen und zu „übersetzen“.

„Dolmetschen“

Solch ein „Dolmetscher“ fehlt beispielsweise in der Situation, in die eine Hörerin meiner Lehrveranstaltung zur Gewaltprävention an der Universität Wien geriet: Die erfahrene AHS-Lehrerin wurde vom Schulwart aus der Klasse und in die Direktion geholt. Dort thronte der Direktor samt einem erregten Elternpaar und überfiel die ahnungslose Professorin sofort mit heftigen Vorwürfen wegen einer angeblichen Fehlbenotung einer Schülerin. Die völlig überrumpelte Lehrkraft kam gar nicht dazu, ihre Position darzulegen, denn dem

Direktor ging es offensichtlich nur darum, sich selbst aus der „Schusslinie“ der Elternangriffe zu bringen und gleichzeitig als Herrscher über seine Lehrerschar dazustehen. Auch hier war die Pädagogin wochenlang nur mehr bedingt arbeitsfähig: eine plötzliche Gastritis machte deutlich, wie sehr sie Saures bekommen hatte.

Richtig wäre gewesen, wenn der Direktor seiner Kollegin – und als solche sollte er sie sehen! – eine kurze Notiz geschrieben hätte, damit sie sich auf die bevorstehende Kritik der Eltern vorbereiten könnte und nicht über-rasch-t würde. Dann hätte er der Lehrerin nach ihrem Eintreffen in der Direktion demonstrativ respektvoll in bereits deeskalierenden Worten über die anstehende Kritik berichten müssen und dabei die Position der Eltern berichten, um sie anschließend zu fragen: „Und wie sieht die Situation aus Ihrer Sicht aus?“ Wenn sie diese dargelegt hätte, hätte er diese wieder in beruhigender Sprache den Eltern als Information anbieten müssen: „Könnten Sie sich vorstellen, dass dieser Blickwinkel durchaus *auch* berechtigt ist?“ Eine Variation wäre: „Aha, Sie (die Lehrerin) haben Ihre Entscheidung auf ... gegründet? Ja, das ist natürlich auch zu berücksichtigen. Können Sie (die Eltern) das verstehen?“

Einen derartig „Dolmetschenden“ kann man „von außen“ beiziehen, man kann diese Funktion aber auch ausüben, wenn man selbst Partei ist; man muss dann nur darauf verzichten, der Alleinherrscher oder der alleinige Besserwisser zu sein.

Übung 20:

- *Denken Sie an Peter Falk als Inspektor Columbo, wie er mit „naiven“ Fragen die Verdächtigen in Sicherheit wiegt, durch Zitieren seiner nie in Erscheinung tretenden Gattin verwirrt und durch wiederholtes Zurückkommen auf immer wieder dieselben Punkte nervt.*
- *Denken Sie nun bitte an eine Vorsprache in der Schule, bei der es um einen Konflikt zwischen einem Kind, Eltern und Lehrkräften ging. Überlegen Sie, „zu wem Sie halten“.*
- *Verzichten Sie jetzt bitte darauf, diese Ihre Vorliebe erkennbar werden zu lassen, sondern stellen Sie sich vor, wie Sie jede der beteiligten Personen – egal, wie alt oder jung, wie mächtig oder unbeholfen, wie einschüchternd oder unwichtig sie sein oder scheinen mag – in ihrer Position zu verstehen suchen.*

- *Stellen Sie sich vor, wie Sie jede Person – auch die Kinder und Jugendlichen – laut hinterfragen: „Heißt das, Sie wollen ...?“ oder „Habe ich Sie richtig verstanden, dass Ihnen ... ein Anliegen ist?“ oder „Wenn ich Sie richtig verstanden habe, so zielen Sie auf ...?“*
- *Ergreifen Sie dabei nicht „Partei“, sondern informieren Sie sich bloß. Sie zerlegen damit den Konflikt in Teile und verlangsamen mögliches Kampfgeschehen.*
- *Es ist oft gar nicht nötig, eine „Lösung“ des anstehenden Konflikts zu erzielen. Allein in seiner Kritik ernst genommen zu werden, verhindert bei Menschen im Vollbesitz ihrer geistigen Kräfte Impulse zur Gewaltausübung (Schreien, Drohen, Racheaktionen etc.). Bei Menschen allerdings, die sich durch nervenschädigende Substanzen in einem Zustand befinden, in dem ihr Ziel nur mehr Abbau eigener Aggression oder Verzweiflung ist, ist jede Hoffnung auf ein vernünftiges Gespräch sinnlos, solange sie sich in beeinträchtigtem Zustand befinden. Hier kann man nur beruhigen und „Zeit schinden“: „Da brauche ich Zeit, darüber nachzudenken – bitte sprechen wir morgen Früh darüber!“*

Didaktik der Gewaltprävention

Friedenserziehung heißt nämlich nicht nur, auf Vorbilder und ihre Werke hinzuweisen, in Rollen- oder Planspielen Mediation zu üben oder moralische Appelle von sich zu geben. Friedenserziehung heißt, wann immer es möglich ist, Gewalt präventiv, gleichzeitig aber auch demonstrativ zu vermeiden, und das gelingt am eindrücklichsten, wenn man selbst ausdrücklich auf Gewalt verzichtet.

Prävention heißt: Zuvorkommen.

Gewaltprävention ist ein beliebtes Schlagwort von Politiker/innen aller Couleurs geworden. Sie verstehen darunter aber immer nur die juristische Definition von Prävention:

- *Von Generalprävention ist die Rede, wenn potentielle Straftäter durch Sanktionen „abgeschreckt” werden sollen, Unrechtshandlungen zu begehen.*
- *Von Spezialprävention spricht man, wenn ein konkreter Täter von der Begehung weiterer Straftaten abgehalten werden soll.*
- *Kritische Beobachtung zeigt jedoch, dass weder Affekttäter noch listig planende Übeltäter durch Strafdrohungen von ihren Handlungen ablassen. Denn hinter jedem Vergehen – und sei es noch so „geringfügig” bewertet, weil nur mit „geringfügiger” Konsequenz bedroht – steht ein Geist von*

Asozialität – eine Geisteshaltung, die die Anderen – jemand konkreten oder „die Gesellschaft" als Ganzes – nicht respektiert, abwertet und austrickse will.

- *Asoziales Verhalten wurzelt immer in Mangelerfahrungen aus frühester Kindheit: Das Kind hat nicht die Zuwendung bekommen, die es gebraucht hätte, und protestiert durch seine Ablehnung von Bindungsverhalten – Bindung an geliebte Personen, die Gemeinschaft und ihre Spielregeln – oder dadurch, dass es als Erwachsener versucht, besondere Kontrollmacht über andere zu bekommen. Die versagende Elternfigur wird dann durch einen „Machtspender" ersetzt: ein Führer, eine Partei, eine Ideologie, ein Gott, eine Sekte, ein Glaube. Und alles unter dem Titel, besonders viel für Andere zu tun ...*
- *Durch Strafe lernt niemand, wie es besser zu machen (gewesen) wäre. Echte Gewaltprävention ist daher immer eine Aufgabe der Pädagogik und zwar des selbstbestimmten Lernens! (Denn fremdbestimmtes beinhaltet schon wieder Gewalt – und damit Widerstand oder Unterwerfung.)*
- *Selbstbestimmung, ohne sich selbst oder anderen Gewalt anzutun, bedeutet: Selbst tun, was man für gut, besser, am besten hält. Das setzt voraus: viele alternative Verhaltensmodelle zu kennen, ihre Konsequenzen nach Stresspotenzial werten zu können sowie sich selbst kontrollieren UND mit anderen befriedigende Beziehungen gestalten zu wissen.*

Jeder aufsteigende Ärger, jede aufkeimende Aggression ist eine Chance, auf gewalttätiges Handeln zu verzichten.

Es liegt am pädagogischen Geschick der Lehrkräfte, nebst Vermittlung der Wissensinhalte auch auf die Gruppendynamik innerhalb einer Klasse regulierend einzuwirken. Dazu muss man sich aber klar sein, dass man selbst Teil des Geschehens ist und nicht abgehobener Außenstehender – General auf dem Feldherrenhügel oder im Untergrund, im Bunker; Jugendlichen kann man heute „von oben herab" kaum mehr imponieren. Höchstens Angst machen – wenn sie schon von zu Hause auf Angst geprägt wurden – und ihre leibseelischgeistige Gesundheit, ihre Selbstachtung und deren „Verkörperung", schädigen. Bei sensiblen Schüler/innen kann das bis hin zum Seelenmord – zur Abspaltung der Gefühle, insbesondere des Gefühls, was wahr ist und was nicht, gehen.

Der Theologe und Musiker Peter Paul KASPAR beschreibt in „Knabenseminar" einen Lateinlehrer, wie ich auch einen hatte. Meiner

begann seinen Erstauftritt mit den Worten „Wie viel seid Ihr? Sechzehn? Nächstes Jahr seid Ihr nicht mehr so viel!“ KASPAR schildert seinen Lehrer – immerhin einen Ausbildner künftiger Priester – so: *„Eine weitere Eigenart dieses Lehrers war seine derbe und oft beleidigende Sprache. Verschärft durch einen groben Dialekt, konnten seine Kraftausdrücke – Depp, Trottel, Narr, Idiot – die Schüler arg einschüchtern. Bisweilen kündigte er einem Schüler bereits im Herbst den Lateintod für das Ende des Schuljahres an. Einmal mit dem unmißverständlichen Satz: Dich bring ich um.“* Von Friedensgesinnung keine Rede! *„Als der Professor dann auch noch den Todeskandidaten vom Ritual des täglichen Aufgerufenwerdens ausschloß, begann ein Nervenkrieg. Der ohnehin schwache Schüler sah sich der Möglichkeit, mündliche Leistungen zu erbringen, beraubt, wurde zunehmend nervöser und versagte dann – verständlicherweise – auch noch bei den Schularbeiten. Die Prophezeiung hatte sich erfüllt.“*

Strokes

Was KASPARS Lateinlehrer tat, hieße in der Sprache der Transaktionsanalyse: Zuerst erteilt er Negativstrokes, anschließend Nullstrokes – und die sind noch ärger!

Mit „stroke” wird in der Transaktionsanalyse eine „Einheit der Anerkennung” bezeichnet (STEWART / JOINES). Aber: der Ausdruck „stroke” ist im Englischen mehrdeutig. Seine Grundbedeutung ist „Streich” aber auch „Schlag”. Damit ist bereits angedeutet, dass ein „stroke” wohltuend, aber auch schmerzhaft, vielleicht sogar tödlich sein kann. Die übliche Eindeutschung mit „Streicheleinheit” ist daher einseitig – denn „stroke” heißt auch Ritterschlag, Glockenschlag und – Schlaganfall.

Eric BERNE, der Begründer der Transaktionsanalyse, hat drei verschiedene Arten von Antriebsfaktoren („Hunger”) beschrieben:

- den Reiz-Hunger oder „Stimulus-Hunger”,
- den Hunger nach Anerkennung und
- *den Hunger nach Struktur.*

Schon der Österreicher René SPITZ hat herausgefunden, dass wohlgefütterte und –gepflegte Säuglinge dahinsiechen, wenn sie nicht „stimuliert” – mit körperlichen und seelischen Streicheleinheiten –

„lieb”kost werden. STEWART / JOINES zeigen: auch *„als Erwachsene ... sehnen wir uns immer noch nach Körperkontakt, aber wir lernen auch, uns anstelle einer körperlichen Berührung mit anderen Formen von Anerkennung zufrieden zu geben. Ein Lächeln, ein Kompliment oder auch ein vorwurfsvoller Blick oder gar eine Beleidigung – all das zeigt uns doch, daß unsere Existenz zur Kenntnis genommen worden ist!”* Ein positiver Stroke ist dabei einer, den die empfangende Person als wohltuend erlebt, während sie einen negativen meist nicht nur körperlich, sondern auch seelisch verspürt: als Schlag in die Magengrube, und der Volksmund weiß sogar präzise, wohin, und sagt: „es magerlt mich”. Wer mit der Symbolik der Chakren – den Energiezentren im Körper, wie sie die asiatische Medizin benennt – vertraut ist, ordnet dem Solarplexus-Chakra ebenfalls die Körperwahrnehmung von Machtkämpfen zu.

Negativstrokes haben immer mit destruktiver Machtausübung zu tun: Jemand „braucht” für sein Selbstwertgefühl, dass er/sie jemand anderen zurückweist. Ihm oder ihr zu verstehen gibt, „ich Halte nichts von Dir!”

Die Steigerungsstufe ist dann das „Ignorieren” – oder wie es auf Wienerisch oft zu hören ist: „Net amol ignoriern!” („Nicht einmal ignorieren!”) Daher schreiben STEWART / JOINES auch: *„Jede Art von Stroke ist besser als überhaupt kein Stroke.”* Sogenannte schlimme – oder, politisch korrekt, verhaltensauffällige bzw. verhaltensoriginelle – Kinder haben sich im Laufe ihres jungen Lebens bereits daran gewöhnt, Strokes nur durch Störungen zu erhalten. Reagiert man darauf, verstärkt man ihr Muster. Deshalb ist es wichtig, auf die positiven Verhaltensweisen zu reagieren, die negativen hingegen demonstrativ verstehend zu entschlüsseln. Das allerdings erfordert Empathie – Einfühlungsvermögen – und genau das wird durch selbst erlittene oder weitergegebene Strafen abgewürgt.

Schwarze Pädagogik

Manche Erwachsene trauern allerdings den Zeiten der „Schwarzen Pädagogik“ nach und wähnen, Härtetraining wäre das richtige Disziplinierungsmittel zur Vorbeugung von Gewalttaten unter Heranwachsenden: Wer gedemütigt wird, wird demütig und wer Demut hat, hat keinen Mut mehr, lautet die dahinterstehende Logik. Was daheim

nicht gelingt, solle die Lehrerschaft als gleichsam verlängerter Arm der Eltern bewerkstelligen.

Aus Katharina RUTSCHKYS gleichnamiger Sammlung all der Erziehungsrat-Schläge von 1667 bis 1908 scheint mir ein Zitat aus C. G. SALZMANN, „Eine Inszenierung des Strafaktes“ (1796) symptomatisch für diese Geisteshaltung: *„Als ich einst einen Schullehrer fragte, wie er es denn nur möglich gemacht habe, daß die Kinder ihm ohne Schläge gehorchten, antwortete er: ... Wenn dann einer bisweilen eine Strafe verwirkt hat, so setze ich ihn in der Lehrstunde zurück, ich frage ihn nicht, ich lasse ihn nichts vorlesen, ich tue, als wenn er nicht zugegen wäre. Dies tut den Kindern gemeiniglich so weh, daß die Gestraften heiße Tränen vergießen; und findet sich ja bisweilen einer, der durch solche gelinde Mittel sich nicht wollte ziehen lassen, so muß ich ihn freilich schlagen; ich mache aber zu der Exekution eine so lange Vorbereitung, die ihn empfindlicher trifft, als die Schläge selbst. Ich schlage ihn nicht in dem Augenblick, da er die Strafe verdient hat, sondern verschiebe es bis zum folgenden oder bis auf den dritten Tag ...“* Ähnlich sah ein Zeitgenosse, J. G. KRÜGER kindlichen Ungehorsam als „Kriegserklärung“, in diesem Fall gegen die Eltern. Aus seinem zweibändigen Werk „Gedanken von der Erziehung der Kinder“ 1752 zitiert RUTSCHKY, Schlagen dürfe kein *„bloßes Spielwerk“* sein, sondern müsse den Sohn *„überzeugen, daß ihr sein Herr seid.“* Vergebung für diesen offensichtlich wie Hochverrat empfundenen Widerstand könne es nicht eher geben, *„als bis er durch völligen Gehorsam sein voriges Verbrechen gebessert und bewiesen hat, daß er entschlossen sei, ein treuer Untertan seiner Eltern zu bleiben.“*

In dem Film „Der Club der toten Dichter“ durchbricht ein unkonventioneller Lehrer, gespielt von Robin Williams, eine Phalanx rigider Kollegen wie auch Eltern, denen strukturiertes Pauken wichtiger ist als das Wachstum ihrer Zöglinge – was bekanntlich Beweglichkeit voraussetzt, insbesondere geistige. Als er für die Selbsttötung eines Schülers, dem das Verbot seines Vaters, Theater zu spielen, den Lebenswillen nimmt, verantwortlich gemacht wird und die Schule verlassen muss, steigt ein Teil seiner Schüler als Abschiedsgeste auf den Tisch – so wie er es ihnen einst vorgemacht hat – um zu demonstrieren: es gibt auch andere Perspektiven als die der Frösche.

Ein anderer Teil zieht es allerdings vor, sich, angepasst an die autoritäre Schulleitung, nicht vom Platz zu bewegen.

Anpassung an die Autorität ist traditionell eines der „geheimen" Erziehungsziele in der Schule.

Jenseits von Mobbing

Um soziale Lernerfahrungen jenseits von Mobbing – durch Mitschüler wie durch Angehörige des Lehrkörpers – zu ermöglichen, müssen Pädagog/innen

- soziales Gruppengeschehen überhaupt wahrnehmen,
- selbst bei großer Unsicherheit oder Angst sich selbst beruhigen und festigen können,
- eine Sprache finden, dies anzusprechen und auszudrücken,
- eine deutliche Position gegen Mobbing einnehmen und
- Handlungsalternativen kennen.

All dies ist erlernbar – aber nicht aus Büchern, sondern nur in Selbsterfahrung.

Jugendliche im Ablösungsprozess suchen ihren eigenen Zugang zum Leben und ihre eigene Position. Im Zuge dieses Prozesses wechseln ihre Standpunkte, ihre Zugehörigkeitsbedürfnisse, ihre Distanzierungsbemühungen. Da ist es ganz normal, wenn gelegentlich auch die extremste Außenseiterposition eingenommen wird – in harmlosen Fällen optisch, im schwierigsten Fall ideologisch. Als Grufties, Satansjünger, Skins, Anarchisten oder wie auch immer die jeweilige Gruppierung am rechten oder auch linken Gesellschaftsrand heißen mag. Und wenn dieser Fall eintritt, stehen alle Bezugspersonen vor einer großen Herausforderung – das nämlich auszuhalten.

Um destruktive Aggression, vor allem auch Autoaggression, verhüten zu können, ist erste Voraussetzung, dass die Kommunikation nicht abbricht. Von George BACH stammt die Formel „Je weniger Information, desto mehr Aggression" und umgekehrt. Je weniger Verwandtschaft, Lehrkörper oder auch Freundeskreis vom Versuch eines oder einer konkreten Jugendlichen versteht, sich selbst zu finden, desto eher wird Aggression die Reaktion auf das „unverständliche" Verhalten sein. Dabei

würde es schon genügen, ehrlich zuzugeben, dass man etwas nicht versteht – und gerne verstehen möchte.

Wer aber unter dem Zwang steht, immer der Besserwisser sein zu müssen, wird kaum zugeben, etwas nicht zu verstehen. Er wird dann eher versuchen, sich selbst zu beweisen, dass man selber O.K. ist und der bzw. die andere „nicht O.K.“ Diese Interpretation wird dem anderen zumeist dann an den Kopf geschleudert, wenn sich die Befindlichkeit, die Vorlieben und vor allem der Selbstausdruck – und damit der „Outfit“ – der jeweiligen anderen Person von heute auf morgen und immer wieder total ändert.

Tatort Turnsaal

Hinter den Negativerscheinungen des Wechsels von unverstandener Unsicherheit und überschießender Energie zeigen sich allerdings nicht nur die zu allen Zeiten schwierigen Pubertätswirren, sondern auch das beginnende Kräftemessen mit Erwachsenen, sexuelle Rivalität und Sinnsuche. Was heute anders ist als früher, ist das gleichzeitige Angebot verschiedenster Kulturen – auch Subkulturen – unter dem Überbegriff „pluralistische“ Gesellschaft infolge großer Mobilität schon in jungen Jahren und medialer Überinformation. Aus der Vielzahl der Möglichkeiten die für einen selbst richtige Auswahl zu treffen, erfordert Erfahrung, Besinnung – also jedenfalls Zeit; vergangene wie gegenwärtige. Und das alles vor dem Hintergrund allgegenwärtiger Werbung, die Begehren und Glückserwartungen in raschest greifbarer, nämlich bezahlbarer allernächster Zukunft propagiert: Kaufe und konsumiere, dann wirst Du anerkannt, dann wirst Du geliebt. Für vielfach vernachlässigte Schlüsselkinder die frohe Botschaft schlechthin.

Gegen überschießende Körperkräfte wussten schon die antiken Patriarchen ein Heilmittel: für Männer Sport, für Frauen schwere Hausarbeit. Und so wimmelt es im griechisch-römischen Kulturraum von Heldenlegenden, in denen unverblümt Propaganda für frühzeitiges Training in Kampfsport verpackt ist, während im keltisch-germanischen Sagengut auffallend oft gedemütigte dienende Frauen für schweigsames Dulden belohnt werden.

Diese Fähigkeit, Unerträgliches aushalten zu können, entdecke ich auch heute noch im „Sportsgeist“ vieler „Trainer“, die entgegen den Erkenntnissen von Mentaltrainern immer noch paramilitärischen Drill als Grundvoraussetzung körperlicher Hochleistungen sehen. Das geheime Lernprogramm heißt Unterordnung unter einen „Einpeitscher“, heißt blinder Gehorsam. Dahinter steht der Mythos, dass Menschen nur unter Druck leisten. „Ho me dareis anthropos ou paideuetai“ lautet dieser Glaubenssatz auf fließend Altgriechisch und wurde mir und meinen Klassenkameraden – ich war das einzige Mädchen – immer wieder höhnisch suggeriert, wenn es den Professoren – die erste weibliche Lehrkraft gab es erst in meinem Abschlussjahr! – zur Selbstrechtfertigung passte.

Gerade im Turnunterricht wird Gewalt besonders offenbar: Das beginnt schon, wenn manche Kinder sich nicht ausziehen wollen. Oft ernten sie für dieses „Zieren“ herbe Kritik, Spott und Strafsanktionen. So erinnere ich mich, dass die Tochter einer Klientin in der Volksschule „zur Strafe“, dass sie sich nach dem Turnen nicht ausziehen und duschen wollte, in Unterwäsche vom Turnsaal in die Klasse gehen musste – „um auszulüften“. Nachgefragt, ob es einen besonderen Grund habe, weshalb sich das Mädchen nicht entblößen wollte, wurde nicht. Ich weiß von Narben, übermäßiger Unterleibsbehaarung, kulturellen Geboten, aber auch unspezifizierten mütterlichen Aufträgen zum Selbstschutz oder auch „nur“ Kälteempfindungen (die natürlich wiederum auf Mangel an – menschlicher – Wärme hindeuten). Auf die Idee, dass diese Weigerung sich zu entkleiden, auch Symptom erlittener sexueller Übergriffe – dazu zähle ich auch lüsterne Kommentare zum Körper! – sein könnte, kommt ebenfalls kaum jemand. Auch das betroffene Kind nicht! Denn es ist nicht so, dass jedermensch von Anbeginn seines Lebens an Körperbewusstsein besitzt – es muss sich genau so entwickeln wie seelisches, geistiges oder gar spirituelles Selbstbewusstsein. Wir sind vielleicht auf dies oder das stolz, wir lehnen vielleicht bestimmte Körperteile ab – aber all diese Bewertungen übernehmen wir aus dem sozialen Austausch mit anderen. Erwin RINGEL hat immer wieder Friedrich RÜCKERT zitiert, „Dass Du mich liebst, macht mich mir wert“. Menschen brauchen ein „antwortendes Du“, um anzukommen – um zu spüren, was sie sind und was das jeweils Andere – sei es ein

Mensch, ein Lebewesen oder die lebendige Schöpfung. Wir formulieren ja auch, jemand ist bei wem anderen „angekommen". Ein Liebhaber bei seiner Geliebten, Schauspieler beim Publikum, Werbung beim Konsumenten ... Dementsprechend ist ja auch Einzelhaft, Dunkelhaft (beispielsweise am Jahrestag der Tat), Nahrungsreduktion auf „reizloses" Wasser und Brot so zermürbend (und gesundheitsgefährdend); in absoluter Isolation braucht es etwa 48 Stunden und man wird psychotisch – „dreht durch" – außer man hat eine „Rückverbindung" – lateinisch „religio" – zu Gott. Dann gibt es nämlich einen gedacht-gefühlten „transzendenten" Ort des Ankommens.

Im Erkennen, wo ihre Grenze gegenüber dem Anderen ist, erfahren wir nicht nur das Andere, sondern auch uns selbst. Von Kindern und Jugendlichen heißt es oft, „sie testen die Grenzen aus". In diesem Satz liegt häufig ein herablassender, abwertender Unterton. Dabei ist es nicht Trotz, Rebellion oder antiautoritäres Verhalten, das Grenzen zwischen den sogenannten Erwachsenen und Heranwachsenden deutlich werden lässt, sondern das Bedürfnis nach Selbstbehauptung – und dieses Bedürfnis taucht meist erst dann auf, wenn es an respektvollem Umgang mangelt.

Strukturelle Gewalt

Schule gehört zu den Institutionen, in denen Unterwerfung unter eine Hierarchie zur Spielregel gehört. Zum Dichtestress überfüllter Klassenzimmer, körperlicher Attacken von „unterm Pult", nebenan, hinten in der Stunde, am Gang oder im Schulhof außerhalb des Unterrichts kommt der Stress, vor aller Augen an der Tafel exponiert zu sein. Ebenso exponiert ist die Lehrkraft, wenn „ein Inspektor kommt", ganz gleich ob das der (natürlich auch die) zuständige Landesbeamte ist, der Direktor oder ein „hoher" Gast. Allein die Anwesenheit von Lehramtsstudenten verändert das eigene Erleben und Verhalten, weil jede Veränderung im Raum das Klima und damit die Reaktion aller beeinflusst. Daher sollten wir alle entsprechend *„der Einsteinschen Anschauung, dass wir Ereignisse nur ‚am' Beobachter beobachten können"* (DEVEREUX) immer auch daran denken, dass wir als Beobachtende immer irgendwelchen Details besondere Aufmerksamkeit schenken und damit wiederum andere ausblenden. Zu dem, was wir üblicherweise „ausblenden",

gehört alles, was unsere sozialen Beziehungen „belasten“ könnte, und das sind vor allem aggressive oder sexuelle Anteile.

Tatort Trainerkabine

Ich kann mich noch gut erinnern, wie eine Eiskunstlaufmeisterin medial diskriminiert wurde, weil sie unverheiratet zwei Kinder von verschiedenen Vätern hatte. Damals hatten die sozialdemokratischen Politikerinnen – allen voran die legendäre spätere Frauenministerin Johanna Dohnal – noch nicht die juristischen Rahmenbedingungen so frauenfreundlich verändert, die es später vielen Frauen möglich machten, auf existenzsichernde Eheschließungen mit partnerschaftlich desinteressierten oder inkompetenten Männern zu verzichten. Erst Jahre später, als ich selbst als Bezirkspolitikerin Einblick in staatliche „Förderungsmaßnahmen“ hatte, wurde mir klar, dass die attraktive Spitzensportlerin möglicherweise ein Opfer sexueller Ausbeutung war.

„Im Rahmen einer Untersuchung ... berichteten die von uns interviewten Männer von sexuellen Übergriffen im Sport, denen sie in ihrer Jugend ausgesetzt waren“ schreibt die deutsche Sozialforscherin Constance ENGELFRIED in der Einleitung ihres Buches „Auszeit“, wie sie für das Tabuthema sexueller Gewalt im Sport hellhörig wurde. Berichtet wurde ihr *„von sexuellen Abhängigkeiten zwischen erwachsenen Spielerinnen und Trainern sowie von der Tatsache, daß viele Spielerinnen nur dann sportlich gefördert würden, wenn sie bereit wären, sich zu prostituieren.“* Sie meint, *„Die Tabuisierung des Themas in der Öffentlichkeit fand ein Ende durch den ‚Fall Faifr‘. Der Stuttgarter Eiskunstlauftrainer wurde beschuldigt, seine SchülerInnen körperlich und in einem Fall sexuell mißhandelt zu haben. Er ist mittlerweile rechtskräftig verurteilt.“*

Sozialisation findet auch durch Sport statt – nämlich als Orientierung an Bezugspersonen, mit denen man engen körperlichen und psychischen Kontakt hat, die oft als Vater- oder Mutterersatz wirken, von denen man hinsichtlich möglicher Startbedingungen, Erfolge, Kontakte aber auch Finanzierungen abhängig ist. Sie gleich Göttern zu lieben oder zu hassen, liegt nahe – besonders für Jugendliche. Dass damit auch die Sehnsucht wächst, selbst so geliebt zu werden – und zwar nicht nur von

Groupies, sondern von der ganzen Nation, eventuell sogar Welt, liegt nahe. Dass diese Liebe der Nation auch den Hass gegen alle anderen, die nicht mitlieben, beinhaltet, haben die Massendemonstrationen – um nicht zu sagen -hysterien – bei der Rückkehr des „Märtyrers“ Karl Schranz von den Olympischen Spielen in Sapporo deutlich gemacht. *„Der Wunsch nach und die Gelegenheit zur Machtausübung verbindet sich mit sexueller Erregung, hervorgerufen durch die Wahrnehmung der Unterlegenheit und/oder Abhängigkeit des/der Betroffenen.“* schreibt ENGELFRIED. *„Für einen kurzen Moment hat der Täter das befriedigende Gefühl, überlegen zu sein.“*

Dieses Gefühl der Macht ist es auch, das Hooligans zu ihren Ausschreitungen motiviert und das der Hauspascha in Filzpatschen vor der Glotze erwartet, wenn er Formel 1 in der Fassung Heinz Prüller „genießt“. Das hektische Geschrei kommentierender Hörfunk- oder Fernsehreporter – eine österreichische Spezialität – hat die gleiche Stimulationsfunktion wie das „Ave Maria“ von Bach-Gounod als Tränendüse für Trauergäste bei Begräbnissen. Stimme hat Suggestionskraft – auch unartikuliert. Die semantische Botschaft ist oft unerheblich – der Geist, in dem die Atemluft durch den Kehlkopf gepresst wird, genügt oft schon, um andere in den gewünschten Seelenzustand zu bringen.

Tatort Hörsaal

Wer allerdings meint, dass nur Sportlehrern *„die Herrschaft der älteren Männer über die jüngeren“* indoktriniert wird, irrt. ENGELFRIED betont, *„Im Sport ist die strukturelle Verankerung dieses Prinzips ebenso aufzufinden wie in anderen Bereichen der Gesellschaft. Vornehmlich ältere Männer besetzen wichtige Positionen in den Verbänden, Vereinen wie Universitäten und haben die Möglichkeit, ihre Machtposition ‚gewaltvoll‘ zu nutzen. Eingefordert wird hier das Modell traditioneller Männlichkeit, das die Abwertung und Herabsetzung von Mädchen und Frauen sowie die Unterdrückung und Bekämpfung anderer Männlichkeiten (z. B. homosexueller Männer, ausländischer Männer, junger Männer etc.) einschließt.“*

Vor-Bilder laden zur Nachahmung ein – außer man überprüft sie in kritischer Distanz. Toppositionen sind derzeit noch überwiegend von Männern über fünfzig besetzt, die

- das baldige Ausscheiden aus ihren Funktionen vor Augen haben,
- ihr volles Engagement nicht mehr ihrer Berufsaufgabe widmen, sondern sich um Alternativen für den zu vermeidenden „Ruhestand" sorgen,
- oft an Stoffwechselerkrankungen samt folglichen psychischen Veränderungen leiden, daher unleidlich geworden sind,
- der nachrückenden Konkurrenz eher kritisch denn fördernd gegenüberstehen und
- insbesondere Frauen als bedrohlich, weil nicht dem Frauenrollenbild ihrer Generation entsprechend, erleben
- und wenig Gelegenheiten auslassen, ihr eigene Rollenunsicherheit durch Demütigung der nachfolgenden Jungen zu bekämpfen.

So schreibt eine meiner Student/innen in ihrer Abschlussarbeit über ein Erlebnis einen Tag nach der letzten Lehrveranstaltung bei mir:

„Am Tag darauf hatte ich auf der TU (Technischen Universität), wo ich Lehramt Mathematik (Mein Zweitfach ist Italienisch) studiere, eine mündliche Prüfung. Als ich zu dem Professor ging, trank er gerade mit seiner Sekretärin Kaffee. Nachdem ich ihm gesagt hatte, daß ich zur Prüfung komme, sagte er: „Ich hoffe, Sie regen mich dann nicht so auf, daß ich meinen Kaffee spüre." Dann sind wir in sein Zimmer gegangen, wo er mich nach einem Beweis fragte. Als ich gerade dabei war, den Beweis auf einem Zettel zu skizzieren und dazu erklärte, stand er plötzlich auf und ging aus dem Zimmer ins anschließende Sekretariat. Auf dem Weg hinaus sagte er noch, daß ich ruhig weiterreden solle, er würde mich schon verstehen. Verstanden kann er mich von draußen allerdings gar nicht haben. Ich bin also allein in seinem großen Zimmer gesessen und habe vor mich hergeredet. Kurze Zeit später ist er wieder hereingekommen ... hat er immer wieder – als Kommentar auf meine Beweisführung – „Mhm" gemurmelt. Währenddessen habe ich weitergeredet, habe mich aber sehr schikaniert gefühlt durch sein Verhalten. Nach einiger Zeit hat er sich dann neben mich gesetzt und mich einige Sachen gefragt. Das, was wir in der Vorlesung gemacht hatten, habe ich auch größtenteils gewußt; vieles, was er mich gefragt hat, haben wir aber sicherlich nicht (vor allem nicht in der Ausführlichkeit, in der er es verlangt hat) durchgenommen. Meine dahingehenden Wissenslücken kommentierte er mit Sätzen wie:

„Was? Das wissen Sie nicht? Das müssen Sie doch einmal unterrichten!" (Dazu will ich anmerken, daß es sich nicht um Schulstoff handelte.) oder „Frau Kollegin, Ihnen fehlt der Überblick!" Bei der Skizzierung einer Problemstellung las der Professor neben mir in einem Buch ..."

Eine weitere Frage beantwortet die Studentin entsprechend einem englischsprachigen Handout, das der Professor während der Vorlesung ausgeteilt hatte. Ihre Antwort wertet er als falsch. Dass im Skriptum etwas Konträres zu seinem Lehrbuch steht, entdeckt sie erst bei der Überprüfung am nächsten Tag. Sie bekommt zwar auf die Prüfung „einen 3er", aber sie resümiert: *„Eigentlich geht es mir nicht um die Note, auch wenn ich sicher eine bessere bekommen hätte, wenn er das gefragt hätte, was wirklich Stoff war und seine Handouts nicht fehlerhaft gewesen wären. Das Schlimme an der Prüfung war die Demütigung, die ich dabei am laufenden Band erfahren habe und die Arroganz des Professors. Er wurde zwar nie laut, böse oder grantig, aber seine herablassende Art und sein überlegenes Lächeln waren sehr einschüchternd ..."*

Andere Student/innen erzählen von einem Professor an der Universität für Angewandte Kunst, der die Werke seiner Studentenschaft nach Lust (!) und Laune zerreißt oder „nur" in den Papierkorb steckt, als „Mist" tituliert – und möglicherweise tut er damit der nachfolgenden Generation an, was ihm angetan wurde (im Sinne: weil er selber nie über den Stubenring hinaus einer breiteren Öffentlichkeit bekannt wurde, sollen es andere auch nicht werden?).

Missachtung vor der Person und dem – z.B. künstlerischen – Persönlichkeitsausdruck anderer ist aber keine Motivation zu Höchstleistungen. Gerade künstlerische, sportliche, wissenschaftliche Leistungen sind aber besondere österreichische „Wirtschaftsfaktoren" – auch wenn das manch ein Politiker nicht wahrhaben will, der glaubt, seine eigene Umsatzsteigerung (mit Hilfe staatlicher Förderungen) sei das einzige Vorbild für ökonomischen Erfolg. Österreich ist ein Land, das nicht durch Bodenschätze oder Industrie seinen deutlich erkennbaren Teil (USP – Unique Selling Proposition) zur Weltwirtschaft beiträgt, sondern durch hochspezialisierte Dienstleitungen, Kultur im weitesten Sinn und Folklore.

Missachtung eines Menschen kann sich aber auch als „besondere“ Achtung tarnen. So beschrieb eine Biologiestudentin in ihrer Abschlussarbeit, wie sie von einem Instruktor unter dem Deckmantel der Unterstützung bei einer Forschungsarbeit massiv sexuell belästigt und damit in ihrer Arbeit behindert wurde. Ähnliche unterschwellige Drohungen nach dem Muster „Angst vor Strafe – Hoffnung auf Belohnung“ höre ich auch immer wieder von studierenden Klientinnen, die von balzenden Professoren solange gut benotet werden, solange sie sie nicht deutlich in Schranken gewiesen haben. Dann nämlich folgt die Rache in Form von Psychoterror und schlechter Benotung. Manchmal geht das dann so weit, dass in der Zeitschrift AUF (der Aktion Unabhängiger Frauen) Warnhinweise veröffentlicht werden müssen, Studentinnen mögen die Zimmer bestimmter Hochschullehrer nur in Begleitung aufsuchen.

Noch immer gilt unter Männern die geheime „Spielregel“: Frau ohne „beschützenden“ Mann ist Freiwild – und als respektabler „Beschützer“ wird wiederum nur anerkannt, wer in der von Männern strukturierten Hierarchie Wert – Geltung – besitzt. Wer ein Herr ist und nicht ein Knecht. Denn Männer denken in Herrschaftskategorien, Frauen hingegen bevorzugen Beziehungsgeschehen, in denen die jeweiligen Aufgabenzuteilungen ausgehandelt werden.

Männer haben vielleicht deshalb jahrhundertelang Etiketten entwickelt, um sicher zu „wissen“, wie man mit anderen umzugehen habe – je nach Rang“ordnung“. Den „Knigge“ kann man(n) auswendig lernen, folgsamst befolgen, sich am Wohlgefühl des Rechthabens erfreuen – und alle anderen verdammen, die sich das Wagnis zumuten, Gleichbehandlung „in process“ erarbeiten, zu leben und auch einzufordern.

Anleitung zum sozialen Lernen?

Das Ringen um Anerkennung beginnt meist Mitte der Volksschulzeit: Wer darf mit wem „gehen“ – wer ist in welcher Clique willkommen. Attraktiv ist, wer die augenblickliche Attribute des Erfolgs besitzt; was früher ein Haustier war, eventuell noch ein Sportgerät oder Zugang zu seltenen Freizeitaktivitäten, ist heute längst der Einheitszwang mit dem richtigen Label am T-Shirt, auf den Jeans oder auf den Laufschuhen. Wen

wundert es dann, dass manche nur mehr als Waffenkids Chancen sehen, sich aus der Uniformierung abzuheben?

Auch eine Modeschau ist eine ritualisierte Form von Wettkampf und damit Kampf. Der geheime Lehrplan in jedem Wettbewerb – wenn er nicht durch Teamgeist und, mehr noch, allumfassenden Friedensgeist neutralisiert wird – besteht darin, Kriterien zu vermitteln, die festlegen, wer mitspielen darf und weswegen im Wert steigt oder fällt. „Wer nicht auffällt, fällt durch“. So drohen die Kommunikationstrainer Gerhard FRIEDRICH und Katharina DITZ schon im Titel ihres gleichnamigen Buches.

In einer Piktogramm-Gesellschaft, in der nicht mehr Qualitäten wie die konkrete Leistung oder gar die Persönlichkeit zählen, sondern nur mehr Quantitäten – wie die oftmalige Nennung in visuellen Medien – tatsächlich „gezählt“ werden, wundert es nicht, wenn schon unter den Kleinsten nach derartigen Kategorien „In-Out“ Listen erstellt werden. Dem gilt es gegenzusteuern, und zwar durch uns alle, Pädagog/innen wie Eltern, Elternvereinsfunktionäre aber auch Nachbarn.

Übung 21:

- *Machen Sie es sich bequem, entspannen Sie sich – jetzt kennen Sie ja sicher schon die für Sie passende Methode – und holen Sie eine Situation aus Ihrer Jugend in Erinnerung, in der Sie zu den „Siegern“ gehörten: Wie haben Sie damals ausgesehen? Wie haben Sie sich gefühlt? Haben Sie noch Stimmen, Töne, Geräusche im Gedächtnisohr? Wie war Ihre Haltung? Wie haben Sie geatmet? Wie gesund haben Sie sich gefühlt?*
- *Und nun das Gegenteil: Erinnern Sie sich an eine Situation, wo Sie deutlich in der Rangordnung nach hinten gerutscht sind. Wie haben Sie sich da gefühlt? Haben Sie körperlich etwas gespürt? Nehmen Sie sich bitte Zeit, nachzuspüren: Was haben Sie wo im Körper wahrgenommen? In der Atmung? Im Blutkreislauf? Im Verdauungstrakt? In der Muskelspannung? In der Körperhaltung? Wie waren die zugehörigen seelischen Gefühle? Und was Ihre Gedanken, was weiter passieren wird? Und welche Sätze haben Sie in Ihrem „Inneren Ohr“ gehört? Solche, die Ihnen geholfen haben oder solche, die Sie nicht gefördert haben? Und: Wie gesund haben Sie sich in diesem Falle gefühlt?*
- *Vergleichen Sie jetzt, was konkret Ihre leibseelischgeistige Gesundheit unterstützt hat und was nicht. Finden Sie es noch immer harm-los, jemand*

anderen zu bewerten, nachzureihen, oder wie es in der Sportberichterstattung heißt, in den Zustand „weit abgeschlagen“ zu bringen?

- *Überdenken Sie bitte beide Situationen noch einmal und überprüfen Sie, ob die Situation und ihre Folgen anders gelagert gewesen wären, wenn Sie dem jeweils anderen Geschlecht angehört hätten ... Wie hätten dann die anderen reagiert? Und hätten Sie dann andere „innere Antreiber“ oder „innere Kritisierer“ zu hören bekommen?*

Je weniger die Ich-Stärke eines Menschen entwickelt ist, desto eher wird er sich hinter Maskierungen verstecken. Solche sind

- Zugehörigkeit zu einem bestimmten Clan, Verein, einer Partei oder Religionsgesellschaft, oder Geheimbund, aber auch die Paarung mit einer außergewöhnlich schönen Frau oder mächtigen Mann,
- Besitz von Dingen des persönlichen Bedarfs, Luxusgegenständen oder Statussymbolen; dazu zählen vor allem die „zweite Haut“ (Kleidung) oder die „dritte Haut“ (Auto, Wohnung, Wohnumgebung). Neuerdings wird auch die „Kultivierung“ der „ersten Haut“ – der angewachsenen – propagiert – ein lukratives Geschäft für Schönheitschirurgen, Dermatologen und Kosmetikerinnen,
- Funktionen in elitären Berufsfeldern wie Politik, Verwaltung, Wissenschaft oder Medien oder
- er oder sie wird sich als Besserwisser zu profilieren versuchen.

Wirkliche Ich-Stärke zeigt sich im Verzicht auf Dominanzgesten: Die „letzte Versuchung Jesu“ ist die Verlockung, sein „Image“ zu retten, indem man(n) nicht Opfer anderer wird, die mächtiger sind als man selbst. Aus meiner Sicht musste daher die göttliche Liebesbotschaft als Mann inkarnieren – als Vorbild und Mahnung an machtbesessene Männer.

Tatort Schulweg

Während im Schulhaus Dominanz der Lehrerschaft erwartet wird, finden außerhalb der „Bannmeilen“ besondere Formen von Gewalt statt: nicht nur die Rangordnungskämpfe der Kids und nicht nur das „Grooming“ pädophiler Kinderfreunde oder schrecklustiger Exhibitionisten.

Zunehmend sind es nächste Verwandte, die in Eigenjustiz das „Recht des Kindes auf beide Elternteile“ durchsetzen wollen. In die Medien gelangen nur die Kindesentführungen in andere Länder oder Kontinente. Die alltäglichen Versuche, Kinder ihren Erziehungsberechtigten zu entziehen, werden als „Rosenkriege“ verharmlost.

Kinder als Geiseln ehelicher oder nachehelicher Kriegsstrategien hat Esther VILAR schon in den frühen 70ger Jahren enttarnt, und Brigitte PIWONKA hat zwanzig Jahre später gewagt, den Kinderwunsch als Ego-Trip zu klassifizieren. Kinder haben traditionell den Status selbstgemachter Bediener/innen: sie sollen Bier holen oder Zigaretten, den Mistkübel hinunter tragen oder Geschirr abwaschen. Sie haben als Seelentröster einzuspringen und oft auch den unbesetzten Platz im Ehebett einzunehmen. Und: sie kommen quasi als Privatarmee in den Krieg gegen Ehepartner oder Verwandtschaft zum Einsatz. Wen wundert’s da noch, dass sie auch zu „Kriegsgefangenen“ gemacht werden?

Allein die unbedachte Frage „Wen hast Du lieber – den Papa oder die Mama?“ suggeriert „Scheidung“: indem sich das Kind ent“scheidet“, nimmt es eine Koalition mit einem Elternteil auf und distanziert sich damit gleichzeitig vom anderen. Dass der oder die dann versucht, das Kind wieder an seine/ihre Seite zu bekommen, scheint logisch. Und wenn es auch nur ist, um nicht „leer“ dazustehen – ohne Kind, ohne Geld, ohne Beifall.

Im angloamerikanischen Raum wird der Begriff „child abuse“ (Kindesmissbrauch) meist mit der Ergänzung „and neglect“ (und Vernachlässigung) gepaart. Vernachlässigung heißt aber nicht nur, kleine Kinder ohne Nahrung tagelang in der Wohnung eingesperrt zu

lassen, in glühender Hitze im verriegelten Auto zu „vergessen“ oder nächtens bei klirrender Kälte. Es heißt auch, Kinder nicht abzuholen, egal ob vom Kindergarten oder von der Schule. Es heißt, Kinder in ihrer Not nicht wahrzunehmen, nicht zu befragen und nicht zu unterstützen.

Der Vorwurf trifft alle und jeden: „eltern“ ist keine an Blutsverwandtschaft gebundene Tätigkeit. Die kalifornische Soziologieprofessorin Nancy CHODOROW war es, die „muttern“ als soziale Tätigkeit definiert hat und damit auf die gesellschaftliche Konstruktion von Geschlechtsrollen hingewiesen hat: *„Wenn ein Mann ein Kind allein aufzieht oder sich jedenfalls einem Kind gegenüber entsprechend benimmt, können wir sein Verhalten durchaus ‚mütterlich‘ nennen.“* schreibt sie, *„Wir würden jedoch niemals das Verhalten einer Frau ‚väterlich‘ nennen – selbst nicht in jenen raren Gesellschaften, in denen eine gesellschaftlich hochgestellte Frau sich eine Frau nehmen kann und dadurch zum sozialen Vater für deren Kinder wird. Wir nennen diese Frau zwar den sozialen Vater dieser Kinder, aber wir würden niemals sagen, daß sie sie ‚bevatert‘. Mutterschaft ist also mehr als das Austragen eines Kindes. Es bedeutet, eine Person zu sein, die pflegt und erzieht.“*

Es liegt wohl an uns allen, in einer „vaterlosen Gesellschaft“ zu jedem Kind „in Beziehung“ zu treten, das uns fragend oder suchend anschaut – oder das bereits den Blick nach innen gekehrt hat, weil es nicht mehr damit rechnet, überhaupt noch von jemand wahrgenommen zu werden. Es liegt an uns, die Zivilcourage aufzubringen, uns einzuschalten, wenn etwa – wie ich es erlebt habe – ein Kind gezwungen wird, in den Rinnstein zu urinieren, obwohl direkt gegenüber eine Gaststätte die Möglichkeit böte, Scham zu respektieren: „Vielleicht haben Sie noch nicht gesehen, dass da drüben ein Gasthof ist – da könnte das Kind in Ruhe seine Notdurft verrichten ...“ Auch wenn die ärgerliche Begleitperson einen dann wegschimpft – „Mischen Sie sich nicht ein, mit MEINEM Kind kann ich machen, was ICH WILL“ – weiß das Kind wenigstens, dass sein eigenes Gefühl richtig ist und von anderen unterstützt wird, wenn Sie ruhig, aber bestimmt bleiben: „Ich wollte Sie unterstützen – aber ich werde sicherlich jetzt nicht das Jugendamt holen, damit ich mich durchsetze ... Ich finde es nur nicht richtig, die Scham eines Kindes nicht zu achten.“

Tatort Schulhof

Am 20.4.1999 – dem 110. Geburtstag von Adolf Hitler, verübten zwei Jugendliche in der US-Stadt Littleton ein Anschlag auf ihre Schule: Mindestens 17 Mitschüler/innen wurden getötet. Die meisten Zeitungsberichte thematisierten die langfristige Vorbereitung des Massakers, dass die „bis dahin unauffälligen Burschen“ aber lange schwarze Mäntel bevorzugten und andere „Accessoires“, die der Satanistenszene zuzuordnen gewesen wären, fiel nicht auf. Dabei sollten alle, die mit Jugendlichen arbeiten, sich gründlich über die Sektenszene informieren – und zu dieser zählen auch die „schwarzen“ Geheimbünde.

Je weniger sich Jugendliche in ihrer Herkunftsfamilie angenommen und verstanden fühlen, desto mehr werden sie Bestätigung in der Gleichaltrigengruppe suchen, und wenn sie dort nicht wohlgelitten sind – weil sie vielleicht depressiv sind und ihnen das Strahlkraft nimmt und die anderen „riechen“, dass sie Schwierigkeiten haben – desto anfälliger werden sie, dem/den Erstbesten nachzufolgen, die ihnen eine Chance auf Streicheleinheiten bieten. Üblicherweise sind das sogenannte Jugendreligionen oder extremistische Parteien (egal ob rechts oder links). Dort haben sie die Möglichkeit,

- sich nach entsprechenden Schulungen als Elite zu fühlen,
- in Hierarchien aufzusteigen, damit
- Macht zu haben und
- diese anderen – „Minderwertigeren“ – gegenüber auszuspielen.

„Ein zu geringes Selbstwertgefühl ist ein wirkliches Problem, aber die pädagogische Antwort darauf kann sicherlich nicht die Überhöhung der eigenen Gruppe sein,“ schreibt Neil POSTMAN in *„Keine Götter mehr“, „viel mehr müssen die Schüler und Schülerinnen lernen, etwas zu achten, das anders ist als sie selbst.“*

Aber wie lernt man achten, wenn man selbst nicht geachtet wird? *„Wie Kinder dürften sich auch kaum Erwachsene Gedanken darüber machen, daß die Ausblendung der Opfer genau der Grund ist, warum es sich in den Medien so unglaublich leicht stirbt, mordet, prügelt, zerstört und vergewaltigt.“* zeigt der Kriminalbeamte Klaus HABSCHICK. Er weiß,

dass Gewalt zunimmt – vor allem qualitativ – auch wenn viele Studien das Gegenteil zu beweisen suchen und scheinen. (Georges DEVEREUX hat schon aufgezeigt, dass Statistiken nur beweisen, dass eine Gruppe von Menschen, die eine bestimmte Aussage macht, größer oder kleiner ist als eine andere, die etwas andres behauptet – aber kein wissenschaftlicher Beweis, dass das jeweils Behauptete stimmt!) HABSCHICK weiß aus seiner Berufserfahrung: *„Die eigenen Ängste oder noch bestehenden Unsicherheiten werden … entweder mit personeller Übermacht, absoluter Brutalität oder zunehmender Bewaffnung ausgeglichen. Was mit dem Opfer geschieht, ist für die Täter nicht weiter von Belang.“* Denn: *„Gerade mit letzterem reproduzieren sie jedoch die Medienwelt, in der die Kamera ebenfalls vom Opfer bzw. den Folgen der Gewalt keine Notiz nimmt und sich voll auf den aktiven Part des Täters konzentriert.“*

Jugendliche suchen oft sehr verzweifelt nach Auswegen, nicht Opfer sein zu müssen – in einer Welt, in der ihre Elterngeneration nicht nur „mit Gewalt“ überlegen sein, sondern auch ihren Anspruch auf „Fit and Fun“ erzwingen will.

Friedensgeist leben heißt:

- Die Gefahr zu erkennen, seine eigenen Triebwünsche und Frustrationen an Abhängigen auszulassen.
- Die Verantwortung wahrzunehmen, Vorbild für respektvolle, fördernde Kommunikation zu sein,
- und zwar nicht nur innerhalb der Kollegenschaft, sondern auch gegenüber Übergeordneten und Schülerschaft, und auch gegenüber Eltern – und seien diese auch noch so uninformiert, unbeherrscht oder einfach – unangenehm.

TATORT ARBEITSPLATZ

„Ich bin immer für das Prinzip des ‚Hire and Fire' eingetreten," sagte mir einmal ein prominenter Wirtschaftsjournalist, „da kann ich doch nicht, nur weil es jetzt gerade mich betrifft, dagegen sein!"

Er war ein Steher. In seiner Männlichkeitsideologie war es klar, dass er so tun müsse, als mache ihm der schleichende Mobbing-Prozess nichts, dem er seit Monaten ausgesetzt war. Ganz im Gegenteil zwang er sich, seine verzweifelten Bemühungen, einen Alternativarbeitsplatz zu entdecken, als kumpelhafte Neckereien zwischen Kollegen zu tarnen und auf direkte Nachfragen Gleichmut und Optimismus zu verströmen. Er war ein guter Schauspieler – und mit dieser Technik konnte er verhindern, sich selbst in der Depressionsspirale zu verlieren.

Was er allerdings auch verhinderte, war die Erkenntnis, dass zwischen einem brutalen Stil, Mitarbeiter rein nach Markt- und Finanzkriterien aufzunehmen und freizusetzen und Mobbing ein Riesenunterschied besteht: Im ersten Fall ist die grausame Botschaft „Wir brauchen Sie nicht mehr" klar erkennbar und juristisch entweder zu akzeptieren oder mit Aussicht auf Erfolg zu bekämpfen; im zweiten Fall hingegen ist nichts klar erkennbar, nur atmosphärisch spürbar, daher auch kaum nachweisbar. Man hat „unsichtbare Gegner" – auch wenn man weiß oder ahnt, wer was gesagt, getan hat – man weiß nicht, wer noch aller mitbeteiligt ist, welche Verbündete es gibt und wer Rückendeckung gibt.

Mobbing

„Der Begriff Mobbing beschreibt negative kommunikative Handlungen, die gegen eine Person gerichtet sind (von einer oder mehreren anderen) und die sehr oft und über einen längeren Zeitraum hinaus vorkommen und damit die Beziehung zwischen Täter und Opfer kennzeichnen." definiert der deutsch-schwedische Arbeitspsychologe Heinz LEYMANN diesen Psychoterror am Arbeitsplatz. Seine Merkmale sind: Konfrontation, Belästigung, Nichtachtung der Persönlichkeit und Häufigkeit.

Im Gegensatz zur einmaligen oder gelegentlichen Stänkerei oder Beleidigung zeigt sich Mobbing in der regelmäßigen – mindestens einmal in der Woche – Verletzung der leibseelischgeistigen Integrität einer Person über einen langen Zeitraum. Henry WALTER präzisiert diese Zeitspanne mit mindestens einem halben Jahr. Ich habe bei allen Mobbingopfern, mit denen ich gearbeitet habe, Gesundheitsschäden – nicht nur Reaktionen – bereits nach vier Wochen festgestellt! Diese Diskrepanz führe ich darauf zurück, dass dank der Wortschöpfung Mobbing ein Begriff geworden ist und viele Mobbingopfer gegenwärtig bereits beim ersten Verdacht – allerdings „heimlich" – in Therapie kommen; diese Unmittelbarkeit dürfte zu Beginn der Mobbingforschungen eher selten der Fall gewesen sein, sodass gesundheitlichen Folgen später datiert wurden.

Mobbing kann nicht nur unter Kollegen stattfinden, die einen „Außenseiter" hinausekeln wollen; es mobben Vorgesetzte, die unliebsame Mitarbeiter unter Umgehung von Arbeitnehmerschutzbestimmungen los werden wollen („Bossing"), es sind aber auch schon Vorgesetzte durch Untergebene gemobbt worden („Staffing"). Jeder und häufiger noch jede kann Mobbingopfer werden.

Prädestiniert als Zielscheibe eines kollegialen Mobbingprozesses sind alle, die aus der „homogenen" Gruppe herausstechen: die Ältesten und die Jüngsten, die Besten und die Schlechtesten, die Ehrgeizigsten und die „Faulsten". Dieses letzte Anführungszeichen setze ich deshalb, weil Menschen vielfach als faul diskriminiert werden, die in Wirklichkeit an einer Depression leiden, und Depressionen haben immer eine handfeste Ursache.

Dass es schwierig ist, neu in eine bestehende Gruppe hineinzukommen, wissen alle, die sich als jüngere Geschwister gegenüber mehr als einem älteren Bruder oder Schwester samt Freundesschar „auch" einen Spiel-Platz erkämpfen mussten. Mit zunehmendem Alter und zunehmender Erfahrung geben wir auf, wie schweifwedelnde junge Hunde auf alle potentiellen Spielgefährten zuzustürmen und erwerben das durchaus sinnvolle Misstrauen, die Reaktion anderer auf uns abzuwarten. Unsere Erwartungen, wie uns andere begegnen sollten, hängen natürlich von

Kindheitserfahrungen ab: wer als Prinz oder Prinzessin hochgejubelt wurde, wird in Kindergarten, Schule oder Arbeitswelt eher enttäuscht werden als jemand, dem tragischerweise schon von klein auf Hoffnungen auf liebevolle Annahme zerstört wurden. Solche Kinder sind bald mit der Rolle als „Hausekel" vertraut und spielen sie immer wieder – denn darin fühlen sie sich sicher. Sie gelten dann zwar oft als „verhaltensgestört", können aber darauf vertrauen, dass die meisten Menschen in gewohnter – ablehnender – Art und Weise auf sie reagieren. Schwer hingegen tun sie sich dann, wenn sie auf einmal wertgeschätzt werden; wenn sie den lang entbehrten „Glanz im Auge der Mutter" erleben, egal, wer diese Mutterfigur ist, die ihnen so unerwartet Liebe schenkt. Bei meinen Klient/innen benütze ich oft den Vergleich mit jemandem, der lange Zeit in einem finsteren Keller ein-geschlossen war: Wenn so jemand ins Tageslicht tritt, hält er oder sie das Strahlen und die Wärme auch nicht aus, sondern will sich geblendet sogleich in die Dunkelheit zurückflüchten ...

Solche gruppendynamischen Prozesse haben wenig mit Mobbing zu tun. Sie entbehren nämlich der gezielten feindlichen „Mordabsicht". Mobber hingegen sind „Seelenmörder". Auch wenn die mobbende Kollegenschaft sich der Tragweite ihrer Handlungen – geistig – nicht bewusst ist, seelisch erfreut sie sich der Machtgefühle von „Die machen wir fertig!" und „Dem haben wir es gezeigt!" Und meist fühlen sich die Kolleg/innen auch noch im Recht: denn allein durch die Tatsache, dass ihnen das Mobbingopfer auf die Nerven geht, fühlen sie sich in ihrem Wohlbefinden „gewaltig" eingeschränkt. Statt bewusst wahrzunehmen, dass sie sich in einer – zwischenmenschlichen oder innerseelischen – Konfliktsituation befinden und die Störung anzusprechen, nehmen sie sich gleichsam als „Notwehr" das Recht heraus, sich als Richter über „Leben und Tod in der Gemeinschaft" aufzuspielen.

Der Mobbingprozess

Mobbing hat immer den gleichen Verlauf, konnte der Sozialforscher LEYMANN feststellen. Dabei kristallisieren sich vier Phasen heraus:

- Am Beginn steht immer ein Konflikt, der aber gar nicht oder lange nicht oder unvollkommen bereinigt wird. Dadurch wird die Atmosphäre „vergiftet“.
- Es kommt zu wiederholten Attacken auf das „identifizierte“ Opfer – das gar nicht Konfliktauslöser sein muss. Ganz im Gegenteil: Verfolgt man einen Mobbingprozess zu seinen Wurzeln, findet man fast immer, dass ganz jemand anderer oder etwas anderes Grundlage der bizarren Kampfmaschinerie ist, die in Gang gesetzt wurde – nur ist diese Person weniger fassbar oder viel mächtiger und daher auch gefährlicher als das ausgemachte Opfer; wenn es sich aber um Organisationsmängel handelte, konnte ich fast immer feststellen, dass die Mobber in ihrem Denken die Möglichkeit gar nicht vorgesehen hatten, dass auch etwas anderes als eine Person „schuld“ sein könnte.

Die Jagd nach einem Schuldigen kennen wir fast alle aus unserer Kindheit: irgendetwas ist kaputtgegangen – und wenn es nur die Seelenruhe der Autoritätsperson war – und sofort beginnt die Verfolgungsjagd „Wer war es?!“ Statt das Ziel zu verfolgen, sachlich festzustellen (Großhirn!), was danebengegangen ist und gemeinsam zu überlegen, wie man es wieder in Ordnung bringen kann, dominiert ein anderes Ziel: einen Schuldigen finden, an dem man seine Wut (Stammhirn!) auslassen kann.

Hinter dieser fast schon paranoiden Reaktionsweise steckt wiederum ein Trennungsgeschehen: die Menschen, mit denen man konkret zu tun hat, werden in Freunde und Feinde geschieden – und das mit Ewigkeitsperspektive. Dahinter verbirgt sich die wohlbekannte „schwarze Pädagogik“ der Taktik von „Angst vor Strafe, Hoffnung auf Belohnung“: Bist Du so, wie ich Dich will, bist Du mein Freund, bist Du nicht so, bist Du mein Feind und dann Wehe Dir!

Mobbingopfer haben keine Chance auf Verschonung, auch wenn sie frühzeitig erkennen, welch grausames Spiel mit ihnen gespielt wird, und einen Interessensausgleich versuchen, eben weil das Ziel des Mobbingprozesses Mobbing ist und nicht faire Konfliktaustragung.

- Mobbing ist Dauerstress, daher wird das Mobbingopfer bald psychosomatisch reagieren. Seine Konzentration und seine Arbeitsleistung wird nachlassen, was einerseits auffällt und andererseits den Gegnern neuerliche Bestätigung für ihr Rechthaben liefert.

Was in der einäugigen Sicht auf die gemobbte Person ignoriert wird, ist, dass nicht nur das Mobbingopfer große Teile seiner Energie darauf verwenden muss, sich gegen den Psychoterror der Kolleg/innen zu wappnen, sondern dass ebenso die Psychoterrorist/innen große Teile ihrer Energie nicht mehr in Arbeit investieren, sondern ins „Fertigmachen". Die zuständige Führungskraft müsste daher schon im Interesse der Wirtschaftlichkeit des Betriebes eingreifen und den Kleinkrieg abstellen. Leider sind aber die meisten Personalverantwortlichen auf – falsche – „Harmonie" bedacht und unterbinden das inkorrekte Verhalten der Mobber, sondern appellieren an die Mobbingopfer, sich der feindlichen Mehrheit anzupassen; ein sinnloses Unterfangen!

Wie immer bei Gewaltakten geht es um Grenzüberschreitungen und die übergeordnete Person – falls diese nicht selbst mobbinglüstern ist – müsste klare Grenzen setzen oder unbeteiligte Außenstehende mit Interventionskompetenz wie beispielsweise Arbeitsmediziner/innen oder Personalvertretungen müssten sich klärend einschalten.

- In der ersten Phase des Mobbingprozesses fällt nur der Konflikt auf,
- in der zweiten mangelt es an sozialer Unterstützung durch die Kollegenschaft, vor allem aber reagieren die Vorgesetzten nicht und verletzen so ihre Fürsorgepflicht.
- In der dritten kommt es meist bereits zu konkreten Rechtsverletzungen durch die Mobbenden und die gemobbte Person reagiert psychosomatisch.
- In der vierten und letzten Phase kommt es zum Ausschluss der gemobbten Person. Ich kenne manche Dienststelle mit dem Codenamen „Sibirien"; jeder weiß: wer dorthin versetzt wird, soll nie mehr wiederkehren. Ich kenne aber auch etliche hochdotierte „weiße Elefanten", die keinerlei sinnvollen Tätigkeit nachgehen (dürfen) und „abgeräumt wie ein Christbaum" (Eigendefinition) in einem Besenkammerl von früheren Glanzzeiten träumen.

Mobbingtechniken

Gerüchte ausstreuen

„Die Verleumdung ist kaum ein Atem,
nur ein Lüftchen, ganz zart und leise,
das sich unbemerkt, behutsam,
unerkennbar und ganz heimlich
hauchend, flüsternd breitet aus.

Leise leise, sachte sachte,
kaum zu hören, nur ein Zischen,
schleicht sie heimlich unaufhaltsam
in die Ohren aller Leute,
und ist sie erst einmal drinnen
macht sie Köpfe, macht sie Hirne
ganz verwirrt und ganz verdreht.

Aus dem Mund fließt sie dann weiter
und wird nun auch immer breiter;
immer stärker wird der Strudel
und erfaßt schon alle Orte.
Wie ein Donner, ein Gewitter
durch den dichten Wald hindurchpfeift
unaufhaltsam weiter wachsend
läßt sie dir das Blut gefrier'n.

Schließlich bricht sie los und wälzt sich
immer weiter, immer stärker,
macht sich Luft in Explosionen
laut wie Schüsse aus Kanonen;
Häuser beben, alles zittert,
überall nur Durcheinander
das die Luft vibrieren läßt.

Und das Opfer der Verleumdung
liegt zerstört und platt am Boden,
wird verspottet und verachtet
und muß dran zu Grunde gehen."

Cesare STERBINI nach
Pierre Augustin BEAUMARCHAIS
(Übersetzung: Imre Márton REMÉNYI)

So singt der böse Don Basilio in Rossinis „Barbier von Sevilla“, wenn er Doktor Bartolo rät, seinen Nebenbuhler durch Verleumdung unmöglich zu machen. Seine gelehrigen Schüler sitzen heute nicht nur in Kantinen, sondern in Büros, in Konferenzräumen und – in Redaktionen.

„Voraussetzung ist ein Zustand erwartungsvoller Spannung, der einer unkontrollierten Fantasie alle Möglichkeiten bietet“, benennt Klaus THIELE-DOHRMANN den Nährboden von Klatsch und Gerüchten. Er analysiert Klatsch über Prominente, z.B. Politiker, aber nicht nur sie unterliegen Positionskämpfen: In jeder Gruppe rangelt irgendwer um Dominanz oder Führungspositionen, hält nicht aus, dass es auch andere gibt, die – womöglich noch besser – im selben Arbeitsfeld tätig sind oder er bzw. sie kritisiert wird. Ich bezeichne solche Verhaltensweisen als Mangel an einer „Kultur des Teilens“. Manche blasen sich so auf, dass ihr „Atemlüftchen“ im Sinne des Don Basilio zum „Rauschen im Blätterwald“ anschwillt. *„Konkurrierende Kandidaten profitieren vom negativen Klatsch über ihre Mitbewerber, Zeitungsreporter sind froh über eine ‚heiße Story', und Leser wie Fernsehzuschauer finden ihre Neugier, ihr Informationsbedürfnis oder ihre Sensationslust befriedigt.“* zeigt THIELE- DOHRMANN die zugrundeliegenden Motive auf, und: *„Neugier, Schadenfreude, die Lust am Aufdecken von Geheimnissen und die Freude am Spiel der Fantasie gehören seit jeher zum menschlichen Wesen.“*

Oft genügt schon eine flüchtig hingesagte abfällige Äußerung. Denn wie viel Gewicht ihr der Empfänger der Botschaft beimisst, kann der „sendenden“ Person nur bewusst werden, wenn der Empfänger auf ernsthafter Bestätigung besteht: „Sie sind also wirklich der Überzeugung, dass ...“ oder „Können Sie Ihre Behauptung auch beweisen?“ Üblicherweise wird der „Sender“ daraufhin innehalten und nachdenken; dann wird er oder sie entweder zurückziehen: „Na ganz so arg ist es nicht ...“, oder bekräftigen: „Ja, und ich beziehe mich dabei auf folgende Wahrnehmungen ...“

„Unverbürgt, indiskret, unnötig.“ So klassifiziert THIELE-DOHRMANN Klatsch. Ich ergänze: boshaft. Denn während Klatschende meist nur sich selbst als Geheimnisträger erster Klasse

wichtig machen wollen, kommt bei Mobbern die gezielte, aber verdeckte und auf jeden Fall abgestrittene Schädigungsabsicht dazu.

Eine besonders perfide Variante besteht darin, mit dem scheinbaren Lob „Ja früher! Da war er noch wirklich gut ...“ eine deutliche Abwertung in den Raum zu stellen. Teilen die Zuhörer/innen die Sichtweise, kann unbesorgt weiter an der Verächtlichmachung gearbeitet werden. Distanzieren sie sich aber, kann leicht korrigiert werden, indem man auf irgendein Detail einschränkt. Das skizzierte geistige Bild eines Abbaus im Laufe der Zeit wird dennoch seine Suggestivkraft entfalten.

„Wie so oft kommt es auch beim Klatsch auf die Dosis an – und auf die Absicht, die dahintersteckt. Sobald ein Gerücht in Umlauf kommt, das den Betroffenen schlecht macht und ihm sogar schaden kann, ist die erlaubte Grenze eindeutig überschritten.“ mahnt die Wissenschaftsjournalistin Brigitte HUBER in ihrem Ratgeber für Mobbingopfer. *„Starke Triebfedern für solche ‚informellen Gespräche' sind häufig eigene Schwächen, die beim Lästern auf einen Dritten projiziert werden, oder blanker Neid ... Auch Machtgelüste und übersteigerter Ehrgeiz kommen oft dazu ...“*

HUBER differenziert vom Alltagsklatsch: heimtückisches Tuscheln, geheimnisvolle Anspielungen, Aufbauschen und Generalisieren von einzelnen Vorfällen, bösartige Verleumdungen, Anschwärzen beim Chef, das In-die-Schuhe-Schieben von negativen Vorfällen und den gezielten Rufmord. Sie empfiehlt:

- *beim geringsten Anzeichen – ehe sich noch Fronten gebildet haben – einen oder mehrere vertrauenswürdige Kolleg/innen offen auf das Problem anzusprechen: Was wird über mich geredet? Wer redet über mich?*
- *Den vermuteten Übelredner sachlich und ruhig zur Rede stellen, und zwar in Gegenwart anderer, damit der Angesprochene das Ganze nicht einfach abstreiten kann. Dritten sind zwar solche Konfrontationen meist peinlich – aktivieren sie doch wieder Kindheitserinnerungen an streitende Eltern! – aber wenn man wirklich auf Klärung abzielt und nicht auf eine Machtdemonstration, wird das konsequent eingehaltene korrekte Verhalten die Situation entkrampfen.*

Korrektes Gesprächsverhalten heißt, sich bewusst zu sein, dass uns allen aggressive „Anmache“ oder liebedienerndes Anbiedern als Verhaltensmuster näher liegt als selbstbehauptendes Nachfragen und Grenzen setzen. Das gilt auch für Außenstehende.

Übung 22:

- *Nehmen Sie sich Zeit, sich an eine Verleumdungserfahrung zu erinnern. Achten Sie wieder auf Ihre Körperreaktionen.*
- *Stellen Sie sich nun vor, Sie stehen der Person gegenüber, die Sie als Urheber/in der üblen Nachrede in Verdacht haben. Achten Sie noch immer auf Ihren Körper: Wie verändert sich Ihre Kopfhaltung, ihre Muskelanspannung, Ihre Atmung?*
- *Stellen Sie sich nun vor, Sie gehen – aggressiv – auf die andere Person zu. Wie fühlt sich das an? Können Sie gut „vernünftig“ denken? Kehren Sie anschließend wieder an Ihren Ausgangspunkt zurück.*
- *Stellen Sie sich nun vor, Sie weichen – resignativ – zurück. Wie fühlt sich das an? Wie viel Selbstbehauptungskraft haben Sie so? Nehmen Sie wiederum Ihren Ausgangsort ein.*
- *Bleiben Sie nun an Ihrem Ausgangsplatz stehen, richten Sie sich zu Ihrer vollen Größe auf und stellen Sie sich vor, wie Sie der anderen Person gerade in die Augen sehen. (Sie wissen bereits: wenn der andere Mensch sehr groß ist, müssen Sie dazu Ihre Distanz und Haltung „einstellen“!) Überlegen Sie, wie Sie Ihre Botschaft formulieren wollen. Atmen Sie dann einige Züge ganz langsam, bis Sie ganz ruhig sind. Und erst jetzt stellen Sie sich vor, wie Sie in dieser Ruhe Ihren Standpunkt darlegen.*

Viele Gewalttäter praktizieren die Methode der Schuldumkehr: Nicht der Mörder, sondern der Ermordete ist schuld. Wer nicht mitspielt, Gewalt als „Spaß“ zu verharmlosen, muss damit rechnen, nicht nur als „Spaßverderber“ tituliert, sondern als quasi Verbündeter in Frage gestellt zu werden. Das sollte einen aber nicht entmutigen, sondern sogar noch bestärken, die Glieder der unendlichen Kette der Gewalt zu lösen.

Offen abwerten

Wenn Mobber erkennen, dass sie ihr übles Spiel ohne Proteste von Augen- und Ohrenzeugen ungehindert fortsetzen können, gehen sie oft zu offenen Verbalattacken über. Ich erinnere mich an einen Freizeitfachmann, dem von seinem Vorgesetzten in einer Sitzung, in der er ihm Kontra gegeben hatte, höhnisch die Frage gestellt wurde: „Was

hast Du denn überhaupt für eine Qualifikation?“ Dem verblüfften Experten – mit einschlägigem Hochschulstudium und jahrelanger, international anerkannter Praxis – verschlug es die Rede. Sein Chef, ein über Gewerkschaftsfunktionen in Spitzenpolitik hinaufgedienter Pflichtschulabsolvent, hatte die „Doppelmühle“ gewonnen: einerseits seine vermutlichen Unterlegenheitsgefühle kompensiert, andererseits der versammelten Beamtengruppe demonstriert, womit man bei ihm zu rechnen habe, wenn man sich ihm nicht unterwürfe.

Hätte nur einer der anwesenden Männer gegen diesen Überraschungsangriff auf das Selbstwertgefühl ablehnend reagiert, hätte der Gewalttäter Farbe bekennen müssen: entweder mit einer Korrektur in Richtung Ernsthaftigkeit – „Ich möchte es wirklich wissen, denn ich bin misstrauisch“ – oder mit einem weiteren Untergriff. Dann hätte er sich aber als echter Gewalttäter demaskiert.

Isolieren

Das auserkorene Mobbingopfer betritt den Raum und alle verstummen. Sitzrunden werden demonstrativ so verengt, dass niemand sich mehr dazusetzen kann. „Zufälligerweise“ ist nirgends Platz – räumlich, sachlich, aber auch zeitlich. Das kann so weit gehen, dass Zimmerkolleg/innen ausziehen oder man selbst in eine Abstellkammer verbannt wird, dass Arbeit umorganisiert wird und man selbst auf einmal ohne Aufgabe dasteht und dass man bei Vorgesetzten keine Termine mehr bekommt.

Kommunikation gehört zu den menschlichen Grundbedürfnissen, denn ohne sie gibt es keine sozialen Kontakte und damit auch nicht die Möglichkeit sozialer Unterstützung. Da sich in jeder größeren Gruppe schnell und informell eine Führungsperson entpuppt, hängt es von deren Verhalten ab, ob sich andere dem Ausgrenzungsgeschehen anschließen. Hat die Person, die mit der Isolierungstaktik beginnt, großes Ansehen in der Kollegenschaft, werden die anderen im Gruppenzwang mitspielen – meist ist die unbewusste Angst, selbst ausgegrenzt zu werden, zu groß um sich deutlich zu distanzieren – und außerdem fehlen Vorbilder, wie man das machen könnte.

Brigitte HUBER listet wieder die häufigsten Strategien auf: Unterstützung wird verweigert, Türen werden demonstrativ verschlossen, sobald das Opfer in die Nähe kommt, Zusammenarbeit wird abgeblockt. Das Opfer wird wie Luft behandelt, darf sich nicht äußern, bekommt aber auch keine Informationen. Gespräche werden abrupt beendet, das Opfer wird von geselligen Teilen des Arbeitsalltags ausgeschlossen. Wenn dann noch zur räumlichen Isolierung geschritten wird, werden Sichtbarrieren beispielsweise durch Pflanzen errichtet – oder durch Aktenberge, Schreibtische werden umgestellt – auch der des Opfers kann eines Morgens ganz wo anders stehen, sogar auf dem Gang. Der Erfindungsgeist des Mobs kennt keine Grenzen: So kenne ich aus der Supervision eine Inszenierung in einem männerdominierten Hochschulbereich, in der den wenigen weiblichen Hochschullehrkräften ein schwerer Aktenschrank so vor den Zugang zur Damentoilette gerück wurde, dass nur mehr die Dünnsten sich durch den engen Spalt quälen konnten! Als diese wollten, dass diese „Verrücktheit" rückgängig gemacht werde, war plötzlich niemand dafür zuständig ...

Sabotieren

Wenn Arbeitsunterlagen oder –geräte nicht mehr aufzufinden sind, ist durchaus zu vermuten, dass sie entwendet wurden – auch wenn sie nach Tagen oder Wochen plötzlich wieder auftauchen. Schreibtischladen, Werkzeugtaschen oder auch der persönliche Aktenkoffer sind nicht davor gefeit, dass aus ihnen herausgenommen und hineingetan wird – wie im TV-Krimi. Ebenso wird Post unterschlagen, werden Telefonanrufe nicht ausgerichtet, Termine falsch oder gar nicht weitergegeben. Wird nachgeprüft, wird die nachfragende Person der Vergesslichkeit geziehen – „Das habe ich Ihnen aber gesagt!" – oder es werden Missverständnisse vorgeschützt. Variationen bestehen darin, dass im Computer „irrtümlich" gelöscht wurde oder Teile des Erarbeiteten fehlen oder nachträglich Fehler hineingemacht wurden; oder es werden fertige Arbeiten beschädigt.

Eine weitere perfide Strategie besteht darin, seine Hilfe anzubieten und dementsprechend Teile der Arbeit zu übernehmen; knapp vor Ablieferungstermin wird dann mit Unschuldsmiene um Verständnis gebeten, dass man es doch nicht geschafft hat. Oder es werden erbetene

Unterstützungszusagen hinausgezögert und die andere Person kann nicht disponieren. Seltener sind offene Weigerungen, mit der „Unperson“ zusammenzuarbeiten, dafür häufig Beschwerden bei Vorgesetzten, man „könne“ mit dieser Person einfach nicht zusammenarbeiten, weil diese „unmöglich“ sei. Letzter Fall kommt immer wieder in Seminaren zum Thema Teamarbeit, Kooperation oder Konfliktlösung zur Sprache. Meist sind es ältere aber weniger qualifizierte Kolleginnen, die auf diese Weise opponieren, dass ihnen eine jüngere und besser ausgebildete Frau – was sich aus der Veränderung der Ausbildungssituation für Frauen in den letzten zehn, zwanzig Jahren logischerweise häufig ergibt – vorgesetzt wird.

Besonders schmerzlich ist permanenter geistiger Diebstahl. Ich erinnere mich an eine Universitätsassistentin, die mit einem Kollegen gemeinsam ein Forschungsvorhaben durchführen sollte. Nicht nur, dass der Mann sich unter Berufung auf seine Vaterpflichten den spätabendlichen Arbeitssitzungen entzog – eine besonders schlaue Ausrede, denn er konnte damit rechnen, dass meine unverheiratete und kinderlose Klientin nicht gegen dieses üblicherweise zur „Frauenabwehr“ genutzte Argument protestieren würde, verabsäumte er mit der gleichen Begründung auch die Produktion „seines“ Teiles der Arbeit, sodass der Frau nichts anderes übrig blieb, als seine Arbeit mitzumachen, wollte sie nicht das Gesamtprojekt – und damit auch ihr Einkommen – gefährden. Kaum lag ihre Arbeit vor, ging er sowohl beim Institutsvorstand als auch in den Vorlesungen bei den Student/innen mit „seiner“ Forschung Lob einheimsen.

Ich empfehle als Vorbeugung gegen derartige Übervorteilungen und Mobbingstrategien grundsätzlich die eigene Arbeit zu dokumentieren (vgl. PERNER, Die Tao-Frau). Das kostet zwar Zeit, hilft aber auch, die eigene Arbeit zu evaluieren; man lernt, strukturiert in Zielformulierung – Auswahl der Handlungsabläufe – Erfolgskontrolle – Mängelbenennung – Mängelbehebung zu denken und schützt zusätzlich, wenn ein Haftungsfall auftritt.

Sabotageakte gehören zur Mängelbenennung. Im Rahmen der Arbeitsdokumentation festgehalten, besteht aber kaum die Gefahr, dass

das Aufzeigen derartiger Behinderungen als „Jammerei“ oder „Anschwärzen“ von anderen abgetan wird. Man kann mit Hilfe dieser „Struktur“ Fakten festhalten und damit die realen feindlichen Handlungen aufzeigen und somit das „Chaos“ der logischerweise auftretenden Gefühle wie Kränkung, Angst, Wut etc. im Zaum halten.

Außerdem schafft Dokumentieren Öffentlichkeit. *„In dem Augenblick, in dem die eigenen Feststellungen durch eine zweite Person untermauert werden können, kann der Mobbing-Prozess durchbrochen werden.“* Betont auch Brigitte HUBER. Damit gewinnt man Handlungsfähigkeit zurück: *„Ob man den Verantwortlichen selbst zur Rechenschaft zieht und ihm die Chance gibt, die Sache zu bereinigen, oder ob man dem Chef die Vorfälle schildert, muss jeder selbst entscheiden.“* Lässt sich der Drahtzieher allerdings nicht mit Sicherheit identifizieren, empfiehlt sie ein Gespräch innerhalb des Teams, indem die objektiv feststellbaren Fakten dargelegt werden und jeder um Mithilfe gebeten wird.

Schwierig wird der Fall, wenn Vorgesetzte Sabotageakte setzen. Ich kenne solche Fälle, in denen die Mobbingaktionen nachträglich als „Prüfungen“ umgedeutet wurden: Man habe nur feststellen wollen, wie kreativ die untergeordnete Person sei, wie „belastbar“ und so weiter. In größeren Unternehmen findet sich meist in der Personalvertretung jemand, der oder die gegen derartiges Hintertreiben von Erfolgsmöglichkeiten protestiert; es gibt aber auch Gewerkschaftsvertreter/innen, die mit der Geschäftsführung gegen ihre Wählerschaft koalieren. Und es gibt Betriebsrät/innen, die eben wegen ihres konsequenten Einsatzes für die Kollegenschaft gemobbt werden. Auch hier bleiben die Gegenstrategien die gleichen, nur die Öffentlichkeit, die immer gegen Gewalt hergestellt werden muss, verlagert sich weiter nach außen: in die zuständige Fachgewerkschaft, in die regionale Wirtschaftspolitik, in die Medien.

Abqualifizieren

Diese Form des Psychoterrors kennen viele sogenannte Nur-Hausfrauen aus ihrer Arbeitswelt: „Was tust Du denn schon den ganzen Tag?“ lautet die klassische Abqualifikationsfrage. In anderen Arbeitsfeldern wird mit Menschenfresserlächeln der als Opfer auserkorenen Person unverhältnis-

mäßig viel Arbeit aufgetürmt „ ... weil Sie ja ohnedies nichts zu tun haben“, oder kooperatives Verhalten wird als „Dummheit“ verachtet, selbstbehauptendes Agieren als „Streitsucht“ verzerrt. Genauigkeit heißt dann Verzettelung, rasche UND fehlerfreie Arbeitsleistung Schusselei.

Eine Variation dieser Attacken auf das Selbstwertgefühl und damit die Gesundheit des Mobbingopfers besteht darin, ihm oder ihr als einzigem/r Teamangehörigen den Besuch von Informations- oder Fortbildungsveranstaltungen zu verweigern, weil „Für Sie ist das nichts!“ oder „Sie sind noch nicht so weit!“ Aschenbrödel lässt grüßen! Oder es wird vor versammeltem Team geklagt, dass man niemand mit der konkret erforderlichen Qualifikation in der Firma hätte – und dabei sitzt das Mobbingopfer düpiert daneben; meldet es sich aber zu Wort und verweist auf seine Kompetenzen, heißt es verwundert, amüsiert oder höhnisch: „Nehmen Sie sich nicht zu viel vor?“ oder: „Geben Sie doch nicht an!“

Eine ebenfalls beliebte Variation besteht darin, dem Mobbingopfer die nötigen Pausen – Bewegungspausen, Essenspausen, Klopausen etc. – zu nehmen: „Sie haben ohnedies nichts zu tun!“

Ich empfehle in solch einem Fall, sich auf das Gefühl „Da kann es sich nur um einen Irrtum / ein Missverständnis / einen Informationsmangel handeln“ einzustellen.

Übung 23:

- *Setzen Sie sich entspannt hin, atmen Sie langsam und ruhig und lassen Sie die Erinnerung an irgend so eine Demütigung auftauchen.*
- *Achten Sie, welche Gefühle und Körperempfindungen hochkommen.*
- *Fragen Sie sich, welcher Satz zu diesen Gefühlen und Empfindungen dazugehört. Wahrscheinlich kommt so etwas wie „So eine Gemeinheit!“, „Das lasse ich mir nicht gefallen!“ oder „Was soll ich denn nur tun?“*
- *Überprüfen Sie diese Impulse: tendieren Sie dazu, sich auf-zu-regen oder in die Knie zu gehen? Gehen Sie in die Luft oder zu Boden?*
- *Stellen Sie sich nun vor, Sie wuchern weder aus noch schrumpfen Sie, sondern bleiben in der „goldenen“ Mitte. Wie groß ist jetzt die andere Person?*

- *Fragen Sie sich nun insgeheim: Was vermutet der / die Andere? Was glaube ich, dass der / die Andere glaubt? Und was weiß ich, was der / die Andere nicht weiß?*

Vom amerikanischen „Streitexperten“ George BACH stammt die Formel: „Je weniger Information, desto mehr Aggression“ – und umgekehrt. Wenn man einige Zeit beobachtet, wann man wütend – oder umgekehrt ängstlich – wird, kann man feststellen, dass das immer dann geschieht, wenn einem Informationen fehlen. Dann phantasiert man sich die Wissenslücken mit irgendetwas voll, meist mit „nichts Gutem“ und hat schon wieder seinen „Teufel an die Wand gemalt“. Auch wenn die Mobber fleißig „Teufel malen“ – bleiben Sie auf der „lichten Seite“ und daher korrekt. Sie können nicht verhindern, dass andere sich inkorrekt verhalten – aber Sie können verhindern, dass Sie mittun!

Daher sollte man ruhig sachlich nachfragen, was konkret mit der Verbalattacke gemeint / bezweckt wird; das Ziel sollte es sein, den Konflikt zu klären – nicht, sich auf einen Machtkampf einzulassen! Solche Angriffe wie die oben angeführten sollten immer sachlich – mit der Begründung für eigenes Handeln, mit der Aufzählung des konkreten Arbeitsablaufes, mit der Veröffentlichung der eigenen Absichten – beantwortet werden. Dass die eigenen Absichten redlich sind, versteht sich für mich von selbst: Was redlich ist, kann man getrost aussprechen – und was nicht redlich ist, sollte man weder tun noch denken.

Auch Brigitte HUBER rät zur „Flucht nach vorne“: Selbstbewusste Offenheit demonstrieren, sich die eigenen Stärken bewusst in Erinnerung rufen und – gegnerische Schwächen nutzen, allerdings nicht boshaft, sondern kulant. Niemand ist perfekt; wenn man jemand anderem bei einem Fehler ertappt, bietet sich eine Gelegenheit zu demonstrieren, wie man selbst in solch einer Situation behandelt werden möchte. Wenn dies nicht wirkt, *„Teilen Sie ihm mit, daß Sie sich schließlich auch fair verhalten und das gleiche von ihm erwarten.“*

Genauso sollten auch Außenstehende nicht zulassen, dass mit unterschiedlichem Maß gemessen und geurteilt wird, sondern klar Stellung nehmen: „ich finde es nicht richtig, dass ...“ und gleichzeitig die Leistungen und Fähigkeiten der betreffenden Person hervorheben.

Wer nicht selbst attackiert wird, hat meist die nötige Distanz und freie Energie, um relativ objektiv urteilen zu können. Wer attackiert wird, muss einerseits dem Angriff ausweichen, mit dem Schmerz der Verletzung fertig werden und sich andererseits auf die nächsten Züge vorbereiten. All das bindet Energie, die für einen selbstbewussten Protest fehlt – solange man nicht geübt ist, sich selbst zu behaupten.

Privatsphäre verletzen

Wer diese Taktik einsetzt, beginnt zumeist damit, Aussehen oder triviale Verhaltensweisen – beispielsweise Essensgewohnheiten oder den Satz, mit dem sich jemand am Telefon meldet – des auserkorenen Sündenbocks zu bemäkeln. Verhält sich nun das „Opfer“ auf Opferweise – bleibt passiv, setzt keine Grenze, „lässt es sich gefallen“ – wird die „Front“ einen Schritt weiter vorgezogen. Das Opfer wird nachgeäfft, verspottet, es wird in offenen Wunden gestochert – etwa Beziehungskummer, Trennungsschmerzen – und es werden seine religiösen oder politischen Überzeugungen heruntergemacht.

Mobbing lebt von Wiederholungen: wenn also das Privatleben einer Person gegen deren Willen immer und immer wieder durchgekaut wird, ist das Mobbing. Nun könnte man meinen, es wäre doch ganz einfach, dieses böse Spiel abzustellen – man bräuchte es sich nur energisch verbitten. So leicht, wie es sich Unbeteiligte vorstellen, ist das aber nicht:

- *Die meisten Menschen sind dazu erzogen worden, prinzipiell höflich mit einer konkreten Antwort auf Fragen zu reagieren. Sie rechnen nicht mit „unhöflichen“ – frechen, beleidigenden, „revierverletzenden“ – Anreden und sind dementsprechend über-rascht.*
- *Egal wie man attackiert wird – wenn man nicht in einem totalen geistigseelischen Muskelpanzer steckt, erreichen einen geringere oder massivere Portionen negativer Energie, die erst verarbeitet werden müssen. Das braucht Zeit.*
- *Negativenergie abwehren müssen bedeutet aber auch Stress. Angehörige von Kampfberufen sind darauf trainiert, mit bestimmten Stress-Situationen routiniert umzugehen. „Otto Normalverbraucher“ ist es nicht; bei ihm schlägt sich Stress auf den Magen, das Herz, das Rückgrat, die Haut – je nachdem, welches sein – oder ihr – bevorzugtes Organ für körpersprachliche Signaltöne ist.*

- *In Stress-Situationen „überlappt“ das Stammhirndenken das Großhirndenken: unser „Artgedächtnis“ steuert dann unbewusst, ob wir kämpfen, flüchten oder uns tot stellen – so wie auch Tiere das tun. Je übermächtiger der „Feind“ – oder die feindliche Situation – und je weniger alternative Verhaltensweise eingeübt wurden, desto eher folgt Flucht oder Erstarrung; im Zweifelsfall – wenn sich unser Organismus nicht für eine der beiden Reaktionen bewusst oder unbewusst entscheiden kann – erfolgt eine „Übersprungshandlung“ wie z.B. hektisches Putzen oder eine andere, unpassende Abfuhr der aufgebauten Körperenergie – oder aber wir werden krank.*
- *Gewalttätige Menschen rechtfertigen ihre Übergrifflichkeit gerne damit, dass sich die andere Person „ja nicht gewehrt hat“ – als ob das eine Erlaubnis für sozial unerwünschtes Verhalten wäre! – und beweisen damit nur neuerlich, wie wenig sie sich in andere einfühlen können oder wollen, und dass sie weder bereit sind, das Schädigende ihres Verhaltens einzusehen noch Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen.*

Weitere Methoden sind die Veröffentlichung vertraulicher Informationen, egal, von wem man sie erhalten hat, egal, ob sie zutreffen (wie beispielsweise die sexuelle Orientierung oder Geschlechtsbeziehungen oder auch bestimmte Erkrankungen, psychische etwa oder sexuell übertragbare) oder nicht, Telefonterror, anonyme Briefe – auch an Familienangehörige.

Vom verbalen zum handgreiflichen Übergriff fehlt nicht viel: zu den Techniken, die Privatsphäre zu verletzen, zählen auch die Beschädigung und Entwendung persönlicher Gegenstände und die Verweigerung von Hilfestellungen in Krisensituationen – wenn etwa ein Unglücksfall in der Familie eine Dienstübernahme durch jemand anderen erforderlich macht und die stereotype Antwort lautet: „Such Dir jemand Anderen!“

Frauen erleben zusätzlich noch oft die Demütigung, dass die Rückgabe entwendeter Gegenstände oder die erbetene Hilfe an sexuelles Entgegenkommen geknüpft wird.

Mobbing de luxe: Sexuelle Belästigung

Nach einer Untersuchung der Sozialforschungsstelle Dortmund aus 1991 wurden 72 % der befragten Frauen bereits einmal an ihrem Arbeitsplatz sexuell belästigt; nach einer österreichischen Untersuchung aus dem Jahre 1986 gaben 81 % der befragten Frauen an, an ihrem Arbeitsplatz ein oder mehrere Male gegen ihren Willen sexuelle Annäherungen von Männern erfahren zu haben. Diese reichten von nicht gewollten Umarmungen, Tätscheleien, „Kosenamen“ (74 %) über ständige ungewollte Einladungen zu Verabredungen, anzügliche Bemerkungen über Körper und Erscheinung, Konfrontationen mit pornographischen Bildern (70 %) bis zur Angriffe auf Busen, Angebote sexueller Beziehungen mit Versprechen beruflicher Vorteile oder Nötigung unter Androhung beruflicher Nachteile (31 %).

Die Bezeichnung „sexuelle Belästigung“ ist irreführend, malt sie doch ein geistiges Bild von einem besonders hartnäckigen Verehrer, der seiner Angebeteten lästig geworden ist – eine Erfahrung, die viele Frauen aus ihrer Jungmädchenzeit kennen. Zuviel Anbetung kann ebenso nerven wie der unwiderstehliche Bettelblick eines Hundes, wenn Frauchen oder Herrchen dinieren. Mit dieser Form devoten oder draufgängerischen Balzverhaltens hat „sexual harrassment“ wenig gemein.

Anbalzen (einseitig) oder flirten (beidseitig) respektiert die leibseelisch-geistige Integrität der anderen Person – das Ziel der Aktion ist ja ein gelungenes Näher- und Ankommen beim „Objekt der Begierde“ und nicht die Demütigung der oder des Anderen in ihrer/ seiner Geschlechtlichkeit oder eine Machtdemonstration.

Denn sexuelle Belästigung gibt es auch gegen Männer! Wenn ich dies anspreche, folgt in der männlichen Zuhörerschaft meist ein breites Grinsen und auf Nachfrage das Eingeständnis lustvoller Fantasien, die ihre Ursache in den Inszenierungen mancher Softpornos aus dem TV-Mitternachtsprogramm haben. Oder zuviel Lektüre über Monica Lewinsky und Bill Clinton: Sie läuft ihm nach, er wehrt zuerst ab, will sie aber nicht verletzen, man(n) weiß ja, welche Freude er der Schwärmerin bereiten würde ... also erhört er sie ...

Die Realität sieht anders aus. Dazu zwei Beispiele aus meiner Praxis. Im ersten Fall wird Klaus, ein dreißigjähriger Soziologe im Bundesdienst, von seiner direkten Vorgesetzten permanent zu ihr nach Hause eingeladen, immer mit dem Hinweis „da mein Mann gerade ein paar Tage verreist ist“. Klaus begehrt die gepflegte Mittvierzigerin nicht; aber er weiß, wie übrigens viele, dass sie die Geliebte des allen übergeordneten Sektionsleiters ist. Ein schlechtes Wort von ihr könnte seine Karriere blitzartig beenden. Im zweiten Fall wird Heiner tagtäglich von seinem biographisch geringfügig, dienstaltersmäßig wesentlich älteren und hierarchisch übergeordneten Zimmerkollegen mit ausführlichsten Beschreibungen seiner Bordellerlebnisse provoziert. Die atmosphärisch spürbare Botschaft ist: „Ich bin sexuell erfolgreich, Du nicht!“ Auch Heiner weiß nicht, wie er sich gegen diese Verletzungen seines Intimbereichs abgrenzen soll. Er leidet, schweigt vorwurfsvoll – und duldet.

MESCHKUTAT, HOLZBECHER und RICHTER präzisieren sexuelle Belästigungen als „*Verhaltensweisen,*

- *die von Frauen unerwünscht sind,*
- *die Frauen abwerten und erniedrigen,*
- *die von Frauen gesetzten Grenzen überschreiten und*
- *bei denen Frauen durch Ablehnung oder Kritik mit negativen Folgen rechnen müssen.“*

Sexuelle Belästigung ist eine Sonderform von Mobbing; müssen sich in anderen Mobbingformen die Opfer sagen lassen, sie wären zu empfindlich, verstünden keinen Spaß oder seien kleinlich, so muss sich die mit Hilfe von sexuellen Attacken gemobbte Person oft sagen lasse, sie solle doch froh sein, dass sie überhaupt Interesse beim anderen Geschlecht erwecke – denn sexuelle Belästigung trifft nicht nur die jungen und nicht nur die attraktiven Frauen bzw. Männer. Denn wenn im Kollegenkreis darüber gerätselt und beim Betroffenen direkt nachgefragt wird, ob er vielleicht homosexuell sei, zählt das auch unter dieses Gewaltphänomen. Die angebahnte oder gelebte Geschlechtlichkeit einer Person geht nur den oder die etwas an, die konsensual als Geschlechtspartner kommunizieren.

Niemand ist vor sexueller Belästigung sicher, aber überdurchschnittlich häufig sind jüngere Frauen zwischen 20 und 30 Jahren in noch nicht gefestigter Position betroffen, Frauen auf mittleren Hierarchiestufen, die sich gegenüber männlichen Konkurrenten zu behaupten haben, und Frauen, die in Männerdomänen arbeiten. Aus meiner Berufserfahrung heraus kann ich ergänzen: Dasselbe gilt für jüngere, hierarchisch noch nicht abgesicherte Männer, wenn sie in Konkurrenz zu unsicheren Älteren treten. Sie werden durch „Warnschüsse vor den Bug“ in Schranken zu halten gesucht.

In männerdominierten Berufszweigen wird jeder Mann misstrauisch beäugt, wenn er sich einer Kollegin über die Sozialdistanz hinaus nähert. Was macht der denn da? Ist er erfolgreich? Zuschauers Spott droht. Und so liegt es nahe, durch besonderes Machogehabe Unsicherheit über-kompensieren zu versuchen. Rollenzwang: Ein Mann darf nicht unsicher sein. Ein Mann muss dominieren. Ein Mann muss vor allem Frauen dominieren. Dann ist einem der Applaus der – realen oder phantasierten – Männerriege sicher. Da Omas und Opas Rollenbilder und dazugehörige Anstandsregeln für die Salons der bürgerlichen Gesellschaft des vorigen Jahrhunderts gedacht waren, passen sie aber nicht in moderne Büros, Konferenzräume oder Werkhallen. Außerdem sollten im Verständnis einer postkonventionalen Gesellschaft Regeln gemeinsam vereinbart werden und nicht oktroyiert; dabei bestünde ja auch die Gefahr, dass wieder die Angehörigen des einen Geschlechts „ganz genau wissen“, was für die des anderen gut ist.

Mobbingfolgen

Üblicherweise denkt man bei Mobbingfolgen bestenfalls an die Gesundheitsschäden der gemobbten Person. Nach der Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation WHO besteht sie nicht nur im Freisein von Krankheit und Behinderung, sondern in „vollständigem physischen, psychischen, sozialen und spirituellen Wohlergehen“.

Wenn wir nun Mobbinghandlungen in die fünf Gruppen einteilen, wie sie den LEYMANNschen Untersuchungen zugrunde liegen, nämlich

- Angriffe auf die Möglichkeit, sich mitzuteilen,
- Angriffe auf die sozialen Beziehungen,
- Angriffe auf das soziale Ansehen,
- Angriffe auf die Qualität der Berufs- und Lebenssituation und
- Angriffe auf die Gesundheit,

dann konnte der Forscher feststellen, dass letzteres nicht nur die Folgewirkungen von latenten oder manifesten Drohungen sowie Psychoterror umfasste, sondern auch Zwang zu gesundheitsschädigenden Arbeiten, Verpassung von physisch spürbaren „Denkzetteln“ und körperliche Misshandlungen, meist getarnt als „Scherz“.

Wenn man sich „nur“ auf die klinische Entwicklung als Folge der oben beschriebenen Mobbingstrategien beschränkt, kann man Phasen der Verschlechterung des Gesundheitszustands beobachten, die noch durch strukturelle Vorgaben in den Betrieben durch Wettbewerb und Stress begünstigt werden. Daniela SCHWARZ listet auf:

- In der ersten Phase kurz nach Einsetzen der Mobbing-Handlungen zeigen sich erste Symptome: Unwohlsein, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Magenprobleme, Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit.
- In der zweiten Phase, nach einem halben bis einem Jahr Mobbingdauer, ist das seelische Gleichgewicht als Folge des Stresses im Sinne eines posttraumatischen Stress-Syndroms gestört.
- In der dritten Phase, nach ein bis zwei Jahren, tauchen allgemeine Angstzustände auf.
- In der vierten Phase, nach zwei bis vier Jahren Mobbing, leidet das Mobbingopfer unter andauernden Beschwerden, während in der
- fünften Phase bei einem von zwei Verläufen Depressionen, zwanghaftes Verhalten feststellbar waren, oft begleitet von Alkoholabusus und erhöhter Suizidgefahr.

Vermeintlicher Nutzen – Kostenreduktion

Mobbing verursacht aber nicht nur gesundheitliche Schäden – es bringt auch wirtschaftliche Verluste mit sich; das wird vielfach ignoriert. Denn vordergründig „dient“ Mobbing häufig zur Kostenreduktion bei

notwendigem Personalabbau: Wenn der Beschäftigte zur Eigenkündigung veranlasst wird, gehen bestimmte wohlerworbene Rechte (beispielsweise die Abfindung) verloren.

Vermeintlicher Nutzen – Leistungssteuerung

Es gibt aber auch Führungskräfte, die Mobbing zur „Leistungssteuerung“ einsetzen. Die nicht gemobbten Arbeitnehmer lernen am Modell der Gemobbten, welchen Standards sie zu folgen haben – ohne dass sich die jeweils vorgesetzte Person konkret artikulieren muss. Außerdem können auf diese Art die Positionen in der betrieblichen Rangordnung festgelegt und bewahrt werden.

Kostenfaktoren

Kostenfaktor Motivation

Dabei sinkt die Leistungsmotivation. Nicht nur der Gemobbten; auch die Mobber verschwenden „Ressourcen“ – Zeit und Energie – denn, so schreibt SCHWARZ, *„der kollegiale Kleinkrieg lenkt die Aufmerksamkeit von der Arbeitsaufgabe ab und auf die sozialen Bedingungen um. Die entstehenden Fehlzeiten und die daraus resultierende Mehrbelastung der Arbeitnehmer führt zu erheblichem Motivationsverlust.“*

Kostenfaktor Produktionsqualität

Ein durch Mobbing belastetes Betriebsklima zeigt aber auch seine Wirkungen auf die emotionale und geistige Befindlichkeit der Mitarbeiter. SCHWARZ zeigt auf: *„Es verursacht Konzentrationsstörungen bei den Mitarbeitern, die dadurch höhere Fehlerquoten verursachen ...“*

Kostenfaktor Arbeitsproduktivität

Dass sinnvoll zusammengefasste Arbeitsabläufe sowie Team- und Gruppenarbeit sich in Hinblick auf Qualität und Quantität erfolgreicher und effizienter erwiesen haben als zergliederte Einzelarbeit sowie Arbeitsteilung und Spezialistentum, ist bereits eine Binsenweisheit.

Wenn aber Kampfgeist gegeneinander die Gruppenarbeit prägt, entsteht gruppendynamisch Beziehungsstress. *„Es reicht, wenn sich nur zwei in der Gruppe ‚bekriegen', "* weiß Daniela SCHWARZ, *„das System der Gruppe ist gestört und die Leistungsfähigkeit geschwächt."* Dass auch die anderen Teammitglieder nach und nach Position beziehen werden und so zwei Fraktionen entstehen, weiß man nicht nur aus Staatengeschichte und Weltliteratur, sondern aus alltäglichen Familienkonflikten, bei denen am Ende zwei verfeindete Sippschaften gegeneinander Krieg führen.

Kostenfaktor Betriebsmittel

Da die Identifikation mit dem Unternehmen weitgehend fehlt, mangelt es auch an Verantwortungsgefühl für die zum Unternehmen gehörenden Betriebsmittel: sie werden nicht mehr ordnungsgemäß bzw. schonend bedient. Oder technische Einrichtungen werden nicht ordnungsgemäß gewartet, Defekte weder gemeldet noch repariert, und es kann sogar zu gezielten Sabotageakten kommen.

Kostenfaktor Mitarbeiter

SCHWARZ zitiert die deutsche Bundesvereinigung für Gesundheitserziehung, der zufolge die meisten Befragten als Motiv für das Fernbleiben vom Arbeitsplatz Spannungen mit Kollegen und Führungskräften nennen: Die Unschärfen zwischen Gesundheit und Krankheit nehmen zu – die Betroffenen erleben Befindlichkeitsstörungen oder *„psychosomatische Unpässlichkeiten"*, die noch nicht in den festgelegten Krankheitsbegriffen diagnostiziert werden, sie aber doch zwingen, mittels Attest eine Weile der Arbeit fern zu bleiben, bis sie ihre Arbeitsfähigkeit und damit auch ihre volle quantitative und qualitative Leistungskapazität regenerieren konnten.

Kostenfaktor Flexibilität

Die zunehmende Bildung überregionaler Einheiten, verstärkter Konkurrenzdruck und hochgezüchtete Verbrauchererwartungen verlangen von Unternehmen erhöhte Innovationsbereitschaft und damit Flexibilität, Spontaneität, Lernfähigkeit. Das bedeutet auch eine Herausforderung für die Kooperationsfähigkeit und –bereitschaft des Mitarbeiterstabs. Die setzt aber wieder soziale Sicherheit voraus.

Wer unter Stress steht, lernt nicht gut, ist nicht offen für Neues – egal ob im Denken oder Handeln. In diesem Sinne konstatiert auch SCHWARZ: *„Mobbing und schlechtes Betriebsklima verhindern die rasche Umsetzung von Firmenentscheidungen, blockieren Lernfähigkeit und damit marktrelevante Innovation“.*

Kostenfaktor Kündigung

Jedes Ausscheiden einer eingearbeiteten, mit den Unternehmenszielen identifizierten und mit der Kollegenschaft vertrauten Fachkraft bedeutet Kosten nicht nur durch Personalsuche sondern auch durch produktionsschwache Einarbeitungszeiten und Bindung der Arbeitskraft der Einschulenden.

Kostenfaktor Öffentlichkeitswirkung

Starke Fluktuation der Mitarbeiter bedeutet aber auch einen Imageverlust.

„Die Belegschaft trägt ihr Unternehmen.“ Mahnt Georg-Volkmar Graf ZEDTWITZ-ARNIM in seiner Public Relations-Bibel „Tu Gutes und rede darüber“. *„Die Belegschaft wirkt eminent meinungsbildend“.* Als hervorstechendes Beispiel schildert er die Besetzung seiner Stände durch Grundig bei einer Funkausstellung durch eingeschulte Arbeiterinnen: Sie konnten Kritiker besser überzeugen als professionelle Hostessen, denn *„sie arbeitet im Prüffeld des zu Unrecht beanstandeten Erzeugnisses“* und besaß daher ganz andere Sachkenntnis als üblicherweise zu erwarten.

Aber nicht nur die Aktiven, betont der PR-Fachmann, auch die Pensionisten tragen wesentlich dazu bei, wie eine Firma öffentlich wahrgenommen wird. Ich ergänze: Und auch die Familienangehörigen mit ihren Sozialkontakten sind nicht zu unterschätzen indem, welche Bilder sie von einer Firma multiplizieren. Und ebenso wirksam werden auch die, die aus einem Unternehmen ausscheiden.

Es löst sehr wohl bei Beobachtern, denen Solidarität ein Wert ist, Kritik aus, wenn sie beispielsweise erfahren, dass eine große Werbeagentur, die als Kunden ein europäisches Frauenministerium betreut und daher den

Gleichbehandlungsgedanken vervielfältigen soll, Kolleginnen kündigt, die Kinder bekommen – selbstverständlich nach der Schutzfrist. Genauso selbstverständlich scheint es, dass solche Unternehmen anhangslose Frauen bevorzugen, die bis spät in die Nacht für Brain Stormings und Creative Thinking zur Verfügung stehen (müssen). Ich kenne aus der psychotherapeutischen Betreuung die Gesundheitsschäden, die sich nach einiger Zeit einstellen, wenn man über seine Verhältnisse – über das „menschliche Maß" hinaus – arbeitet.

Auch das gehört zur Gewalt am Arbeitsplatz: Menschen dazu zu forcieren, die gesundheitsbewahrenden „ultradianen Rhythmen" – der Psychobiologe ROSSI spricht von zwanzig Minuten Pause alle eineinhalb Stunden – zu vernachlässigen, Leistungsziele ohne die dafür ausreichende Leistungszeit zu akzeptieren, Arbeiten zu übernehmen, für die sie weder ausgebildet noch eingearbeitet sind, und auch sachlich gerechtfertigte Kritik mit persönlicher Herabsetzung und ohne Aufzeigen der gewünschten Verbesserungsmöglichkeit – eine klassische Doppelmühle: Egal, ob man protestiert oder sich anpasst – wie man sich verhält, ist es falsch.

Im Endeffekt geht es immer darum, jemand zu „verwandeln" – in einen Zustand zu bringen, in dem er oder sie nicht mehr die individuelle Person ist, als die man sich vorher gefühlt hat. In Märchen und Sagen sind es böswillige Geisterwesen oder Menschen mit Zauberwissen, die derartig verfluchen. In der Arbeitswelt des ausgehenden Zwanzigsten Jahrhunderts sind es Menschen, die eigentlich als „Subsysteme" gemeinsam – unter Vereinbarung gemeinsamer Vorgehens- und Zusammenarbeitsweisen – an der Verwirklichung des Unternehmensziels des allen übergeordneten „Gesamtsystems" arbeiten sollten.

Antimobbingstrategien

Wie bei jedem gewalttätigen Handeln liegt es auch hier nahe, in gewohnter Weise die „Schuld" beim Opfer zu suchen. Es entlastet alle anderen von der Verantwortung des Wegsehens und Untätigbleibens, wenn man die Opferwerdung individualisiert. Wehrt sich das Opfer, kann

man höhnisch den Beweis führen, jetzt hätte es seine „latente Aggressivität“ entblößt.

Friedensgeist leben heißt:

- Sich möglichst bald eingestehen, dass man zur Zielscheibe eines Mobbingprozesses wird und – was man selbst dazu beigetragen hat bzw. beiträgt: Das heißt auch, sich selbst gegenüber wahr zu werden. Mobbing ist kein persönliches Versagen! Es ist EINE Konfliktlösungsstrategie von vielen – und zwar eine hinterhältige, destruktive, gesundheits- und firmenschädliche.
- Sich eigene Aggressionen bewusst machen – auch wenn man diese „nur“ als Reaktion auf „die anderen“ erlebt. So reagiert man eben – innerlich; äußerlich in Ruhe überlegen, welche Verhaltensweisen der Situation angemessen wären und die Verantwortung für die getroffene Wahl übernehmen.
- Sich selbst ein „Drehbuch“ schreiben, wie man möglichst souverän handeln könnte. Die angedachten „Szenen“ vollständig ausführen – wie würden wohl die anderen Personen reagieren?
- Nicht früher agieren, als dieses „Skript“ fertig ist! Wenn Sie sich „schmähstad“ fühlen, ist dies nur ein Zeichen, dass Sie noch in der Stammhirnreaktion des „Totstellens“ verweilen; Sie benötigen aber Großhirnfunktionen! Daher warten Sie ab oder fordern Sie Bedenkzeit – „Ich möchte mir das noch genau überlegen / mich mit ... besprechen, bevor ich darauf etwas sage!“
- Sich nicht in Kämpfe verwickeln lassen, sondern soziale Unterstützung suchen!
- Auf die eigenen Körperreaktionen achten: wenn Sie mit Herzbeklemmungen, Magenbeschwerden, Verspannungen etc. reagieren – ziehen Sie sich bitte zurück, wenn nötig in den Krankenstand. Suchen Sie sich psychosomatisch gut geschulte Ärzt/innen und Psychotherapeut/innen zur Unterstützung.

Im Grunde gehört es zur Verantwortlichkeit des Arbeitgebers, dafür zu sorgen, dass sein Betrieb eine mobbingfreie Zone ist und bleibt. Das gehört zu seiner Fürsorgepflicht – denn er ist ja nicht nur für die Sicherung des Arbeitsfriedens zuständig, sondern hat auch dafür zu sorgen, dass seine Mitarbeiter/innen keine Gesundheitsschäden erleiden.

„Jeder Vorgesetzte sollte so viel soziale Kompetenz besitzen, um sofort in soziale Konflikte eingreifen zu können, wenn die Kontrahenten diese nicht selbst und in kürzester Zeit bewältigen können.“ Fordert Daniela SCHWARZ. Ob er sich selbst um den Sozialfrieden bemühen will, Mediator/innen einsetzen oder seine Weisungsbefugnisse nutzen, sind nur einige Interventionsmöglichkeiten. Auf jeden Fall obliegt es Führungskräften, die Arbeit so zu planen und zu organisieren, dass kränkende Sonderbehandlungen zu weit wie möglich ausgeschlossen sind.

Aber auch der staatliche Gesetzgeber kann sich deutlich deklarieren, dass er Seelenverletzung oder –tötung der körperlichen gleichzuhalten gewillt ist. So hat Schweden als erstes Land Mobbing am Arbeitsplatz geächtet, damit Beschäftigte davor geschützt werden können, von Abteilungskollegen oder Chefs psychisch kleingemacht zu werden.

Führen heißt für Gewaltfreiheit sorgen

Führungskräfte neigen dazu, entweder „unnahbar, distanziert und erhaben“ (THOMAS) aufzutreten oder im Gegenteil, vertraulich, anbiedernd und kumpelhaft. In beiden Fällen verabsäumt es die vorgesetzte Person, sich zu „erklären“: In welchen Bereichen, in welcher zeitlichen und räumlichen Nähe kann man welche Unterstützung von ihr erwarten – oder nicht.
Rudolf F. THOMAS klassifiziert führungsinkompetente Chefs in streitbare, unberechenbare, heimliche und jammernde. Er nähert sich damit den vier Grundformen dysfunktionaler Kommunikation nach Virginia SATIR: dem „Ankläger“, „Verwirrer“, „Computer“ und „Beschwichtiger“.

Solche Etikettierungen finde ich zwar plakativ, für eine konstruktive Friedensarbeit aber wenig hilfreich. Hilfreich ist, das jeweilige erGÄNZende Verhalten zuzukoppeln.

Wenn ich meine Supervisions- und Coachingpraxis nach entsprechenden Verhaltensmustern durchforste, fällt mir auf, dass die sogenannten Streitbaren oft unbewusst den Startschuss für Mobbingprozesse geben.

Sie vermeiden damit, sich ernsthaft um eine Konfliktregelung bemühen zu müssen. Friedlicher und damit auch für alle befriedigender wäre,

Friedensgeist schaffen heißt:

- der eigenen Aggressivität auf den Grund zu gehen,
- für ihren sprachlichen Ausdruck eine Formulierung suchen, die man auch der Person gegenüber anwenden könnte, die man auf gar keinen Fall verletzen will (der angebeteten Person gegenüber, der Erbtante, dem Aufsichtsratsvorsitzenden ...),
- die eigene Atmung kontrollieren, damit kein Gluthauch den anderen verbrennt,
- nachdenken, welchen Soll-Zustand man eigentlich anstrebt,
- und so den der Aggressivität zugrundeliegende Kraftzuwachs zur konstruktiven Verbesserung umzuwandeln.

Friedensgeist leben heißt:

- Wenn man das Opfer solch einer kampflustigen Führungskraft ist, besteht der erste Schritt darin, sich nicht von deren Kampfgeist anstecken noch ängstigen zu lassen.
- Daher: Atmung kontrollieren, eigenen Kraftzuwachs wahrnehmen, aufrichten, noch mal durchatmen, überlegen: was konkret ist es, das die andere Person ärgert.
- Wenn es nur ihre Person ist – weil sie beispielsweise nicht so aussehen, wie es sich die andere Person wünscht, oder weil sie andere Werte höher schätzen – suchen Sie nach einer Formulierung, die dies in Sprache kleidet: „Ich habe öfters den Eindruck, es enttäuscht Sie, dass ich nicht ...“
- Dolmetschen! Wenn man die aggressive Äußerung in eine sachliche „übersetzt“, entspricht sie noch immer dem ausgedrückten Ärgergefühl des Gegenüber, verletzt aber nicht mehr die eigene Selbstachtung.
- Wenn dies alles nicht möglich ist, weil Sie zu verletzt sind, drücken Sie ihren Gefühlszustand aus! Sie blockieren Ihr Wahrnehmungsvermögen und Ihren Selbstausdruck, wenn Sie nicht bei sich bleiben sondern tüfteln, wie Sie bei der anderen Person punkten können!

Sogenannte Unberechenbare vermeiden, sich festzulegen. Ich erinnere mich an eine Führungskraft, die zwar innerhalb ihrer Hierarchie die war, die Kommunikation „nach oben“ besorgte, die Personalagenden ihrer Dienststelle besorgte und auch die Weisungen der übergeordneten Instanz entgegennahm, im Mitarbeitergremium aber immer wieder betonte „Wir sind alle gleich!“ und sich mit Händen und Füßen gegen die Übernahme irgendeiner Verantwortung wehrte. Kaum kam aber eine Urgenz von außen, wurde sie hektisch – oder krank – und begann mit unterschiedlichen und oft widersprüchlichen Taktiken Druck auszuüben. Sie mobbte, indem sie ihre Mitarbeiter mal belobigte und belohnte, mal ignorierte, mal desavouierte, immer aber gegeneinander ausspielte, sodass niemand wusste, ob er oder sie gerade „abgeschossen“ werden sollte oder nur eine Stimmungsschwankung vorherrschte. Das fehlende „andere“ Verhalten wäre in diesem Fall, die erGÄNZende Prinzipientreue zu erarbeiten und durchzuhalten, damit alle sich auskennen und nicht jeder für sich versuchen muss, seine Haut zu retten.

Sogenannte Heimliche erlebe ich als solche, die ebenfalls vermeiden, sich zu deklarieren, das dafür aber konsequent. Stimmungslabilität ist ihnen fremd. Eben weil sie zwar alles in aller Heimlichkeit erheben und beobachten, aber keinerlei Stellung beziehen, können Mobber sicher sein, dass sie nicht gestoppt werden. Hier wäre das erGÄNZende Verhalten, offen seine Position zu bekennen: „Ich finde das nicht richtig, dass ...“ oder im Gegenteil, „Mir gefällt, dass ...“

Bei den sogenannten Jammernden habe ich immer den Eindruck, sie machten sich selbst klein, damit die durch diese Hilflosigkeitsdemonstration angesprochenen „Großen“ aktiv werden. Auch sie können sich so von Verantwortung frei halten. Das erGÄNZende Verhalten wäre, seine eigene Größe zu leben. Jammern als Begleitmusik kann durchaus erleichternd sein und meist ist die Belegschaft wohlwollend genug, Zweck- und sonstigen Pessimisten als Klagemauer zur Verfügung zu stehen. Nur darf die eigentliche Aufgabe, für die die Führungskraft bezahlt wird, nicht in Vergessenheit geraten!

Führen heißt nach meinem Verständnis, die Arbeitsziele klar zu bestimmen, die Standards verdeutlichen und zu kontrollieren, was

fördert, damit die Unternehmensziele erreicht werden, und was dabei hinderlich ist. Zu den möglichen Hindernisse gehört der eigene Führungsstil.

Manchmal überrascht es mich, dass sich noch immer viele Menschen an Klassifikationen von Führungsverhalten wie „autoritär“, „laissez faire“ oder „kooperativ“ orientieren – die einen mit dem Ziel nachzuahmen, die anderen Widerstand zu leisten. Auch wenn im einen Fall argumentiert wird, ohne „Druck“ gäbe es keine Leistungen, oder im anderen Fall auf die Selbstregulierung der Gruppe vertraut wird bzw. auf „gute“ Zusammenarbeit, wobei offen bleibt, wer definiert, was gut ist – hinter der Selbsteinordnung in solch eine Kategorie verbirgt sich meiner Ansicht nach die schülerhafte Sehnsucht, alles „richtig“ machen zu wollen.

Ebenso sehe ich in der immer wieder um eine Neubenennung erweiterte Auflistung von Führungsinstrumentarien à la „management by ...“ mehr einen Profilierungsversuch des Namensgebers als das non plus ultra der Führungskunst. Von meinem Ursprungsberuf als Juristin bin ich gewohnt in Kompetenzen zu denken; ob sie einseitig vorgegeben werden oder mitsammen erarbeitet, ist für mich nachrangig. Vorrangig ist, dass Widerspruch in Sachfragen ernst genommen werden sollte: jeder Mensch hat einen anderen Blickwinkel und „sieht“ daher etwas anderes.

Übung 24:

- *Wählen Sie einen Gegenstand aus, der mehrere Seiten besitzt und auf jeder Seite anders aussieht; der ideale Prototyp ist ein Würfel aus einem Spiel, es eignet sich aber beispielsweise auch eine Cornflakes – Packung.*
- *Stellen Sie Ihren Wahlgegenstand auf den Boden und sich davor. Schreiben Sie jetzt genau auf, was Sie alles wahrnehmen können.*
- *Jetzt gehen Sie auf die andere Seite und schreiben wiederum genau auf, was Sie jetzt alles erkennen.*
- *Und dann stellen Sie sich seitlich und schreiben wieder alles Sichtbare auf ...*
- *Und jetzt überprüfen Sie bitte, was das Gleiche ist, was Sie aus allen Blickwinkeln tatsächlich erschauen konnten – nicht, was Sie von vorher wissen, sondern was Sie wirklich sehen.*

Ich hoffe, diese Übung hat Sie davon überzeugt, wie wichtig es ist, sich genau zu informieren, was jemand anderer als seine, ihre Sichtweise darstellen möchte. Wenn Sie allerdings den Inhalt anderer Ansichten respektieren, heißt das noch lange nicht, dass Sie auch den Stil akzeptieren müssen! In meiner Sprachgewohnheit heißt dies: „Inhalt O.K., Form verbesserungsbedürftig!“

Leider vermeinen noch immer viel zu viele Führungskräfte, eine hohe Position in der Betriebshierarchie berechtige zu schlechtem Benehmen. Sie fühlen sich wie Fürsten – oft sogar mit Ansprüchen auf das Erstnachtsrecht und Leibeigenschaft sprich allzeitige Verfügbarkeit – nehmen sich Freiheiten heraus, die jeder Korrektheit widersprechen. Eine Betriebshierarchie ist aber ein juristisches System von Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten, damit die „Reviere“ klar abgegrenzt, Vorgangsweisen standardisiert festgelegt und auch die Folgen für Regelverstöße normiert sind. Persönliche Sklavendienste von Personen auf untergeordneten Hierarchiestufen sind dabei weder vorgesehen noch dienstvertraglich vereinbar – sie wären „wider die guten Sitten“.

Gewalt und damit einen eklatanten Führungsmangel sehe ich aber dort, wenn eine Führungskraft nicht „führt“, sondern mit den Personen, die sie anleiten und in ihrer Entwicklung fördern soll, konkurriert. Damit versucht sie, zugunsten ihrer eigenen Gloriole größer zu sein als die anderen, statt sich bewusst zu sein, dass ihre Über-Ordnung nur den Sinn hat, mehr Überblick über die Gesamtsituation zu erlangen. Und der gehört zum Nutzen der Gruppe und des Unternehmens eingesetzt.

Von der Betriebs- zur Sozialpartnerschaft

Konkurrenz als wesentliche Wurzel von Gewalt ergibt sich aber auch auf überbetrieblicher Ebene, wenn die Sozialpartner darum ringen, Erfolge für ihr jeweiliges „System“ – bzw. die Funktionäre für ihre Wählerschaft – zu „erkämpfen“.

Auch hier stellt sich die Frage: Was ist das Ziel? Die Lösung eines Konflikts – oder das Triumphgefühl des Siegers – Applaus der Fans miteingerechnet – dem Gegner eine Niederlage zugefügt zu haben?

Mir fällt auf, dass die jahrzehntelang hochgepriesene Sozialpartnerschaft immer häufiger durch Kampfmaßnahmen durchbrochen wird. Einerseits spiegelt sich darin zunehmender Widerstand gegen immer inhumanere Arbeitsbedingungen, andererseits aber auch die wachsende Verherrlichung von Gewalt. Manche Publizisten wie Klaus J. GROTH gefallen sich darin, Menschen, die um Gewaltfreiheit ringen als „Gutmenschen" zu verhöhnen; er suggeriert, *„Die Minderheit der Political Correcten terrorisiert mit ihrem einseitig erklärten Tugendkanon, erstickt in Deutschland die Meinungsfreiheit."* Die subjektive Empfindung, man würde terrorisiert, wenn einem gesagt wird, dass man nicht will, dass er oder sie „spontan" und „authentisch" – oder welches Modewort für ungezügelten Gefühlsausdruck ohne Rücksicht auf die Folgen man noch verwenden mag – ihre Kampfenergie auf andere loslassen, kann ich respektieren. Nicht unwidersprochen akzeptieren will ich, wenn der Versuch, andere Ziele oder andere Werte artikulieren zu können, als Terror diffamiert wird. So beginnt öffentliches Mobbing.

Wenn GROTH formuliert, *„Nicht die Ziele, die guten und die schlechten, die berechtigten und verwerflichen, machen Political Correctness gefährlich. Es ist die Methode, mit der die Diskussion ausgeschaltet wird.",* stimme ich ihm zu. Nur möge er – wie auch alle, die in seinem Geiste versuchen, „Gutmenschen" dazu zu provozieren, sich als „Wutmenschen" zu demaskieren, seine eigenen Diskussionsmethoden im Auge behalten.

Wenn Arbeitgeber und Arbeitnehmer ihre jeweiligen Ziele und Interessen durchsetzen wollen, ist das politisch korrekt. Wo die Grenzen der Legitimität beginnen, zeigt eine kritische Überprüfung. Wo wir die Grenzen der Legitimität setzen, ist zwar eine Frage der Einigung der politischen Kräfte; sie sollte auf jeden Fall die leibliche, seelische und soziale Gesundheit der Betroffenen nicht gefährden!

Friedensgeist leben heißt:

- Wissen, dass die Störung des Arbeitsfriedens Negativfolgen schafft. Mobbing zu verhindern ist daher Chefsache!
- Die Führungskraft sollte daher die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers ernst nehmen, was bedeutet,
- gesundheitliche Schäden für alle Mitarbeiter/innen zu verhüten, indem
- klare Standards für Zusammenarbeit und Umgang propagiert werden,
- in regelmäßigen Mitarbeitergesprächen auch Gelegenheit zu Beschwerden gegeben wird,
- Kritik als Anlass zu Verbesserungen gesehen werden – und
- diese auch konsequent durchgeführt werden, und
- „toxische“ („vergiftende“) Beziehungen nicht geduldet werden.

TATORT GESELLSCHAFT

Im Kräftespiel der Gegensätze können wir immer zwei polar gegenüberstehende Positionen ausmachen: Chaos – dazu gehört Bewegung, Wachstum, Flexibilität – und Struktur – Unbeweglichkeit, Erstarrung, auch Fixierung.

Nicht nur in Paarbeziehungen oder in Familienclans – auch im Gesamtsystem einer Gesellschaft versucht immer wieder eine Einzelperson oder Gruppe Macht über eine andere zu bekommen und diese abzusichern. Mit anderen Worten: aus der Dynamik einer „Bewegung“ andauernde Strukturen zu bilden.

Der viel zu früh verstorbene Wiener Kriminalist RAFENSTEIN schildert plakativ, wie in der Frühzeit menschlichen Zusammenlebens in örtlichen Ansammlungen sich die durch die Gewalttaten einzelner „Rowdies“ bedrohten Nachbarn einerseits zum Selbstschutz, andererseits zur Vereinbarung und Durchsetzung von Regeln zusammenschlossen; Gewalt wird der Gemeinschaft – dem Herrscher, dem Ältestenrat, „dem Staat“, symbolisiert in der Gesetzgebung und repräsentiert durch Polizei und Heer – vorbehalten.

Die „Freizügigkeit“ der Person erfährt bei allen staatlichen Regelungen Einschränkungen: Nicht immer wird direkt verboten, was den Machthabern unerwünscht ist, oft ist die beabsichtigte „Ordnung“ nur indirekt herauszulesen. Wenn im Mittelalter Vorschriften über Bekleidung, Haartracht und insbesondere das Recht, Waffen zu führen, unfreie, freie und adelige Männer deutlich unterscheidbar machten, so diente diese Einteilung in Klassen nicht nur dem Aufbau einer Hierarchie nach Besitzkriterien, sondern auch der Verhinderung von Aufständen wider die Herrschenden.

Werkzeuge der Macht

Werkzeug ist, was Wirkung schaffen hilft. Gesetze allein schaffen nur dann Wirkung, wenn sie befolgt werden; diesem Zweck dienen

- die Androhung von Sanktionen (Generalprävention),

- Berichte und Erfahrungen von Negativfolgen (Spezialprävention),
- gesellschaftliche Kontrolle der Einhaltung (Überwachung), aber auch:
- die Vermittlung der Sinnhaftigkeit (Einsicht).

Letzteres entspricht der
- „postkonventionalen Ethik“ (Lawrence KOHLBERG) – der Selbstbindung des Individuums aus Überzeugung, dass eine Verhaltensweise „richtig“ – als „Richtlinie“ angemessen – ist, im Gegensatz zu den entwicklungsgeschichtlich älteren Ethikformen der
- Talion – „Aug um Aug, Zahn um Zahn“ – und der
- konventionellen Ethik, in der einem von einer übergeordneten Instanz wie Eltern, Gemeinde, Regierung, Herrscher oder auch Gott, vorgeschrieben wird, was man tun oder lassen soll.

Die Werkzeuge der Macht sind Waffen – die Körperwaffen Blick, Stimme, Arme und Hände, Beine und Füße sowie die „Ausstrahlung“ ebenso wie zugerichtete Naturmaterialien oder künstlich hergestellte Gegenstände. Wir können uns – zur Verteidigung gegen eine real oder unrealistisch eingeschätzte Über-macht – wappnen oder bewaffnen; in beiden Verben steckt derselbe Wortstamm.

In beiden Fällen wird versucht, das innere Chaos – Horrorvisionen, Sorgen, Furcht, Angst – durch Struktur zu beruhigen: Innere Strukturierung wäre das Vertrauen auf die eigenen Kräfte, äußere hingegen, sich auf Waffen zu „stützen“. Auch das Wort kann zur Waffe werden, denn mit Worten kann man nicht nur Gesetze – „Spielregeln“ – formulieren, sondern auch emotionale Abhängigkeiten schaffen, manipulieren und erpressen – je nachdem, in welchem Sinn der Atem sanft oder scharf aus der Kehle herausgesendet wird.

Als Waffe kann ALLES eingesetzt werden; nach einem einige Jahre alten Wiener Gerichtsurteil gilt sogar ein geschlossen mitgeführter Regenschirm als Waffe! Aber auch das Auto, Haustiere oder Schuhe werden von aggressiven Menschen als Kampfinstrumente eingesetzt, denn: die wirkliche Waffe ist der Denkapparat!

Waffennarren?

Es gibt viele Argumente, mit denen Waffenbesitzer an der Not-Wendigkeit der Verfügbarkeit von Schusswaffen festhalten: Meist wird die Vision vom Einbrecher dargestellt, der einen attackieren könnte, oder vom Überfall auf dem Autobahnparkplatz. Für mich war die Tatsache, dass ich in einem dünn besiedelten Tollwutgebiet lebe, Motivation, mir eine Schusswaffe zuzulegen. Es ist immer eine erdachte Situation der Bedrohung, der Hilflosigkeit, der Unterlegenheit, die einem das medial überpräsente Vor-Bild vors geistige Auge treten und dadurch wähnen lässt, man wäre dank „Ballermann“ vor Schaden an Leib und Leben sicher.

Seit einigen Jahren positionieren sich in Österreich die politischen Parteien in einer Debatte um die Neugestaltung des Waffenrechts: Eine bei einem Attentat im Gerichtssaal verletzte Juristin und die Tochter einer von einem Schüler in der Klasse erschossenen Lehrerin werben mit Unterstützung der Sozialdemokraten um das Verbot des privaten Waffenbesitzes, die christlich-konservative Volkspartei und die national-orientierte Freiheitliche Partei verteidigen die Interessen von Waffenbesitzern bzw. Waffenhändlern; das wird auch verständlich, wenn man davon ausgeht, dass die beiden „rechten“ Parteien ihre Anhängerschaft noch immer stark aus ländlichen Gebieten beziehen, wo Waffenbesitz traditionell üblich ist, während die als „links“ von ihnen bezeichneten Parteien stärker in Großstädten Unterstützung finden.

In den zum Teil extrem aggressiv geführten Debatten beobachte ich immer wieder das Misstrauen der Waffenbefürworter gegenüber der Staatsgewalt, die als nicht geeignet angesehen wird, für die persönliche Sicherheit zu sorgen.

Wird eine beabsichtigte Konfiskation legitim erworbener privater Waffen nur angedeutet, fühlen sich viele Waffenscheininhaber „kastriert“: es soll ihnen etwas ohne Gegenleistung weggenommen werden, was sie zum Teil mit erheblichen Kosten erstanden haben. Sie wegen ihrer, zugegebenermaßen oft hyperemotionalen, Proteste dann als „Waffennarren“ zu diskriminieren, finde ich nicht zielführend: persönliche Attacken verstärken nur das Grundgefühl, nicht respektiert zu

werden, und provozieren so eine emotionelle Reaktion, mit der Respekt wieder hergestellt werden soll; sie folgt den verfügbaren Vorbildern und die stammen üblicherweise von den strafenden Eltern der frühen Kindheit.

Was immer vernachlässigt wird, ist die überlegte Diskussion der Ziele und ihrer Hintergründe: Wer hat ein Interesse am Waffenverbot? Was soll damit erreicht werden? Welche Ängste sollen verschwinden? Welche Sicherheit soll gewonnen werden?

Üblicherweise stehen wir erschüttert vor „Unglücksfällen“, wenn etwa ein Kind ein anderes erschießt, oder wenn ein Familienangehöriger „durchdreht“ und einen Massenmord begeht. Denn das ist es meist – ein gezieltes Beseitigen all der Personen, die einen gedemütigt haben, oder die dafür verantwortlich gemacht werden, dass man sich selbst in seiner Verzweiflung nicht mehr aushält und zu explodieren meint. Tatsächlich explodiert dann die Schusswaffe.

Wenn wir unsere Großhirnfähigkeit der Vernunft nutzen, dann liegt es eigentlich nahe, zur Vermeidung von kindlichen Manipulationen zu verlangen, was für Elektrobohrer oder ätzende Haushaltschemikalien selbstverständlich ist: den Einbau von Kindersicherungen. *„Ich schlage vor, daß wir die Waffenfabrikanten an dem gleichen Standard der Produkthaftung messen, den wir an alle anderen Konsumprodukte anlegen.“* schreibt Gavin DE BECKER, langjährig Mitglied im Expertenstab des US-Justizministeriums, in „Mut zur Angst“. *„Man könnte in Handfeuerwaffen Sicherheitsteile einbauen, die es Kindern unmöglich machen, sie abzudrücken, oder technische Mittel, die ein Abfeuern nur durch den Besitzer ermöglichen (etwa mit einem kodierten Ring oder Armband oder einem Kombinationsschloß, das in die Waffe eingebaut ist). Denn heute ist es leichter, eine Schußwaffe abzufeuern, als eine Dose mit Vitaminen für Kinder zu öffnen.“* DE BECKER bezeichnet seine Überlegungen als „Überlebensentwurf für viele Kinder“, *„denn sie werden aller Wahrscheinlichkeit nach die Waffen finden, deren Besitzer sich so sicher war, daß sie viel zu hoch oben lagen, um gefunden zu werden ...“*

In Österreich wird immer mit den existierenden Verwahrvorschriften argumentiert: Es müssten ja ohnedies Feuerwaffen (leider nicht von Munition getrennt!) vor unbefugtem Zugriff versperrt aufgehoben werden. Dass dies ausreichend wäre, halte ich für frommes Wunschdenken. Aus meiner mehr als dreißigjährigen Praxis als Beraterin bei Paar- und Familienkonflikten weiß ich von vielen Angehörigen, die sich vor möglicher Waffengewalt fürchteten, wie wenig diese Vorschriften eingehalten werden. Ebenso berichtete der langjährige Leiter der Aus- und Weiterbildung im österreichischen Innenministerium und ehemalige Wiener Polizeipräsident, Dr. Günther Bögl, dass auf sein Befragen bei Sicherheitsschulungen an einigen niederösterreichischen Schulen fast alle Schüler angaben, in ihren Familien gäbe es Schusswaffen und sie wüssten genau, was wo aufbewahrt würde und wie sie Zugriff hätten.

„Abschlußmechanismen für Schußwaffen sind in allen Waffen- und Sportgeschäften erhältlich.“ erinnert der US-Sicherheitsexperte Gavin DE BECKER. *„Auch wenn sie nicht spezifisch für Waffen verkauft werden, so sind doch viele Arten der Vorhängeschlösser dazu geeignet, sie zwischen dem Abzugsbügel und dem Stecher bei Revolvern anzubringen. Einer der Vorteile solcher Schlösser ist, daß – wenn ein Einbrecher die Waffe findet und auf Sie richtet – das Schloß sichtbar an Ihrer Waffe zu erkennen ist. Das in Amerika erhältliche Corbin Sesamee-Schloß etwa erlaubt dem Besitzer, eigene Zahlenkombinationen einzugeben, womit eine schnelle Handhabung gewährleistet ist, wenn der Code bekannt ist.“*

Die Angst vor dem Unkontrollierbaren

Was hingegen die sogenannten Amokläufer betrifft, möchte ich daran erinnern, dass jede Gewalttat eine Geschichte besitzt: sie baut sich „historisch“ auf.

Der plötzlich hinter dem Baum hervor- oder vom Esstisch aufspringende Mörder entstammt eher den Horrorgeschichten aus warnenden Familienerzählungen und medialen Darstellungen als der erlebbaren Wirklichkeit. Denn Erleben bedeutet nicht nur Sehen, sondern auch Hören, Riechen, Schmecken, Spüren und – Ahnen.

Es liegt meist an der Unachtsamkeit späterer Opfer, dass sie Warnsignale nicht beachteten. Mit diesem Hinweis will ich keinesfalls irgendeine Verantwortung für Verbrechen an Opfer abschieben, sondern aufzeigen, wie wichtig es ist, den eigenen „inneren Sicherheitsexperten“ wahr und ernst zu nehmen.

Die Verantwortung für Gesetzesbruch liegt immer beim Gesetzesbrecher! Aber die Verantwortung für umfassende Diskussion und Information, was wir, jede/r von uns als Teil und wir alle als Gesamtheit der Gesellschaft, zu unserem Schutz tun können, liegt in unser aller Verantwortlichkeit. Auch wenn der Rechtsgrundsatz „Unwissenheit schützt nicht vor Strafe“ ohne weiteres Hinterfragen propagiert wird, will ich ergänzend dazu setzen: Menschen unwissend zu halten, auch wenn dies unbeabsichtigt geschieht, stellt meiner Ansicht nach eine subtile Form von Gewalt dar – denn dadurch werden Menschen an ihrer Selbstbestimmung gehindert.

Selbstbestimmung statt Fremdbestimmung

Um selbstbestimmt handeln zu können, muss man mehr als eine alternative Möglichkeit kennen und – können. Das bedeutet auch, dass man Kinder nicht in ein geschlechtsspezifisch festgelegtes „Rollenkorsett“ zwingen soll.

War vor der Industrialisierung Arbeitswelt und Familienwelt noch weitgehend ineinander verwoben, folgte bis zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts eine Welt inner- und außerhäuslicher Arbeitsteilung: das Innen den Frauen, das Außen den Männern, egal, ob er oder sie das Gegenteil ersehnte. Auch heute noch wirkt diese Zweiteilung nach: So nehmen die wenigsten Stadtplaner auf die Sicherheitsbedürfnisse von Frauen in einsamen Gegenden Rücksicht – „sollen sie halt daheim bleiben!“ – dürfen weibliche Strafgefangene nicht gleich Männern im Freien arbeiten, gelten in den meisten Familien für Mädchen andere Ausgehregeln als für Burschen. Die Liste lässt sich weiter fortsetzen

Was innen ist, wird dabei minder bewertet, was außen ist hingegen als höherwertig definiert. Eine Fortsetzung der frühkindlichen Konkurrenzspiele mittels der Genitalien? Wie in dem Witz, in dem der

kleine Bub protzt: „Ätsch – ich hab‘ da was, das hast du nicht!“ und das Mäderl kontert: „Aber wenn ich groß bin, hab‘ ich dafür davon viele ...“

Witze sind fast immer eine sublimierte (kreativ „veredelte“) Form von Aggression. Witze holen immer etwas Verborgenes oder Verstecktes hervor, betonte schon Sigmund FREUD in seiner Abhandlung über den Witz (1905), und wir können resümieren: Es ist dies immer etwas, das mit Angst zu tun hat, und um sich nicht ängstlich und klein fühlen zu müssen, wird das, was ängstigt, klein gemacht, verhöhnt, abgewertet. Angst vor bestimmten Berufsangehörigen (die drei P’s, die einen demütigen können: Polizisten, Psychiater, Professoren), vor gefährlichen Frauen (Blondinen, Schwiegermütter), vor Angehörigen anderer Parteien, Länder – auch Bundesländer – oder Symbolen der Anderwelten (Engel, Teufel etc.) wird umgekehrt in Positionen begehrter Überlegenheit. FREUD schreibt dazu: *„Es läßt sich laut sagen, was diese Witze flüstern, daß die Wünsche und Begierden des Menschen ein Recht haben, sich vernehmbar zu machen neben der anspruchsvollen und rücksichtslosen Moral, und es ist in unseren Tagen in nachdrücklichen und packenden Sätzen gesagt worden, daß diese Moral nur die eigennützige Vorschrift der wenigen Reichen und Mächtigen ist, welche jederzeit ohne Aufschub ihre Wünsche befriedigen können.“* Und er setzt mit dem sozialpolitisch bedeutsamen Satz fort: *„Solange es die Heilkunst nicht weiter gebracht hat, unser Leben zu sichern, und solange die sozialen Einrichtungen nicht mehr dazu tun, es erfreulicher zu gestalten, so lange kann die Stimme in uns, die sich gegen die Moralanforderungen auflehnt, nicht erstickt werden.“*

Auch in Firmen gilt der Außendienst meist mehr als der Innendienst und ist besser entlohnt. Eine Nachwirkung der urzeitlichen Angst vor dem nächtlichen Wald und den gelegentlich herauswildernden Tieren? Oder gezielte Mystifizierung von Jagdgesellschaften, geheimen Männerbünden und Mehrinformation durch Außenkontakte, vor allem auch Fernreisen? Jedoch: Wenn es um die Konkurrenz von In-Ländern und Aus-Ländern im Inland geht, dann soll plötzlich das Innen mehr wert als das Außen ...

Wer mehr „wissend“ ist, beansprucht für sich „das Sagen“ und macht damit die anderen zu „unMÜNDigen“: Kinder und Frauen sowieso, aber auch alle, die nicht schnell genug widerreden können, aber auch wollen: Nachdenkliche, Friedfertige, Freundliche, Langsamere, alte oder irgendwie behinderte Menschen, oder überhaupt alle, die nicht so sind, wie

man(n) sich selbst sieht: fit, daher schlank und folglich schnell, und daher jung oder so gut wie jung, quasi strunzjung. Eine Wiederkehr des Verdrängten – nämlich der NS-Ideologie von Herrenmenschen, die „zäh wie Leder, flink wie Windhunde, hart wie Kruppstahl“ Frauen nur als Trägerinnen von Leibesfrüchten – „eines an der Hand, eines auf dem Arm, eines im Kinderwagen und eines unter dem Herzen“ respektiert?

Sozialdarwinismus

Das abgewertete und diskriminierte „andere“ – Fremde – sind dann alle, die nicht zeugen oder zeugen dürfen, alle, die nicht fit sind, sondern krank, übergewichtig und behäbig, und, wenn weiblich, fünfzig plus und vielleicht noch an die eigene Mutter erinnern, die einen mahnt und mit ihren Sorgen nervt.

Politik des Überlebens?

Das Wort fit wird oft nur im Sinne der Leistungen und Dienstleistungen im Fitness Center verstanden. DARWIN sprach aber vom „survival of the fittest“ im Sinne von „Überleben desjenigen, der sich am besten anpassen kann“ – nämlich an geänderte Lebensbedingungen, und die werden heute durch die Staatsgewalt bestimmt und nur mehr in Ausnahme-, nämlich in Katastrophenfällen - durch Naturgewalt.

Im ungeordneten Chaos einer „Wildnis“ haben immer oft allein die Stammhirnqualitäten von Kämpfen, Flüchten oder Tot stellen entschieden, ob jemand eine Gefahrensituation lebend überstand. Raub, Vergewaltigung, Mord wurden dann oft verharmlosend „toleriert“ und fielen höchstens der Blutrache des Clans oder der Sippe anheim. Allfällige „Älteste“ oder „Rudelführer“ waren nämlich damit beschäftigt, um ihr eigenes Überleben zu sorgen ... Sie wählten daher als passende Affektreaktion die Kampfeswut und nicht den Schmerz der Trauer. Der wurde aus dem Gefühlsleben verbannt und den Frauen zugeschoben, den „Klageweibern“. Dementsprechend beinhaltet das in Prozess“ordnungen“ gesammelte „juristische“ Denken zahlreiche „Fluchtwege“ für Täter, mit denen sich der Durchschnittsmann identifizieren kann. Identifizieren kann man(n) sich mit solchen Männern, die dem Soldatenimage entsprechen: den Rambos und Terminators und all

den anderen in Gedichten, Legenden, Filmen und anderen Medien propagierten Kampfmaschinen, die ungezügelt ihre Triebimpulse ausagieren wie Zweijährige, die noch zwicken und beißen „üben“ und in alle Zuckerdosen grapschen. Mir drei Jahren tun sie es üblicherweise nicht mehr. Dann haben sie nämlich die gesellschaftlichen Spielregeln gelernt. Um so unverständlicher ist es, wenn erwachsenen Männer dieses Babyniveau verteidigen und vor Gericht glaubhaft machen wollen, sie hätten nicht anders gekonnt.

Auch wenn offiziell in Notsituationen immer noch „Frauen und Kinder zuerst“ gilt – denn *ein* Mann kann viele Frauen schwängern – herrscht inoffiziell ein Corpsgeist, der Übeltäter „in Reihen hält“; so soll verhindert werden, dass die Männerriege einen Kämpfer für künftige Situationen des Kriegens (im Doppelsinn des Wortes!) verliert.

Aber die Zeiten der Neandertaler sind längst vorbei, selbst Kriege sind seit dem vorigen Jahrhundert durch Rechtsvorschriften geregelt, und das Faustrecht ist dem Menschenrecht auf leibseelischgeistige Unversehrtheit gewichen.

In der üblichen Siedlungskultur des einundzwanzigsten Jahrhunderts gelten Strukturen, die friedliches Neben- und Miteinander vorsehen. Gleichzeitig werden aber „laufende Bilder“ (englisch: „movies“) tagtäglich ins traute Heim geliefert, in denen „vor Augen geführt“ wird, wie man(n) die gleiche Ebene verlassen und Niederlagen und Unterlegene produzieren kann, und jedermensch, der – selten die – diese Vor-Bilder als geeignete Problemlösungsstrategie „ansieht“, wird sie unbewusst nachvollziehen. Hauptsache ICH überlebe, denkt der Egoist der Gegenwart, und prügelt und schießt sich alles aus dem Weg, was ihm schlechte Gefühle macht und damit sein Potenz- und Machtgefühl gefährdet. Vor allem Männer, die eine andere Geschlechtlichkeit leben als er (es weiß).

Heilig oder unbedeutend?

Nach dem Klinischen Wörterbuch von Willibald PSCHYREMBEL definiert sich „eindeutige“ Geschlechtsidentität durch das Zusammentreffen von fünf bzw. mehr Kriterien:

Körperlich (somatisch)

- chromosomales (oder auch: genetisches) Geschlecht: nur X-Chromosomen weiblich, falls Y-Chromosom vorhanden männlich;
- gonadales Geschlecht: mit Ovarien weiblich, mit Testes männlich, mit gemischten Keimdrüsen intersexuell;
- genitales Geschlecht: Zuordnung nach dem Aspekt des äußeren Geschlechtsorgans und der sekundären Geschlechtsmerkmale (phänotypisches Geschlecht);

Seelisch (psychisch)

- psychisches Geschlecht: sexuelle Selbstidentifikation als weiblich oder männlich;
- soziales Geschlecht: sexuelle Einordnung durch Rollenzuweisung durch die Umwelt (etwa als juristisches Geschlecht: als Träger/in besonderer Rechte und Pflichten).

So fand der universitär heftig umstrittene, psychoanalytisch-marxistisch orientierte und vor allem medial dozierende Sexualforscher Ernest BORNEMAN noch folgende Kriterien beachtenswert:

- pubertäre Geschlechtserfahrungen, die das spätere Sexualleben prägen,
- klassenspezifische Geschlechtserfahrungen, die die soziale Geschlechtsrolle bestimmen,
- *„bisher noch ungeklärte Faktoren, die seine sexuelle Partnerwahl prägen (also ob er sich zu Frauen, zu Männern oder zu beiden Geschlechtern hingezogen fühlt)“* sowie
- *„Ebenfalls ungeklärte Faktoren, die seine sexuelle Identität bestimmen (also ob er sich als Mann oder Frau empfindet; dies umfaßt den Komplex der Inversion und Transsexualität, der keineswegs identisch mit dem der Homo- oder Bisexualität ist).“*

Trotz meiner Kritik an manchen BORNEMAN’schen Thesen zur Kindersexualität finde ich sein „offenes“ Herangehen an die Frage der Geschlechtsidentität bemerkenswert. Wir sollten nämlich immer mit-bedenken, dass wir – vor allem auf Grund neurophysiologischer Forschungen und elektronischer Informationsaufbereitung – andauernd neue Erkenntnisse gewinnen und daher noch lange nicht „allwissend“ sind.

Leider werden in unserer westlichen Gesellschaft Kinder vielfach noch immer geschlechtsspezifisch nach traditionell vorgegebenen

Rollenbildern erzogen, und das, obwohl bekannt ist, wie sehr die heutige Arbeitswelt sich von der vergangener Jahrhunderte unterscheidet: Sie braucht Frauen, die klare Aussagen und Entscheidungen treffen, die sich durchsetzen können und nicht nur nachgeben, und sie braucht Männer, die teamfähig sind, kooperativ, und damit gegebenenfalls auch nachgiebig sein können.

Vor allem aber braucht sie Menschen, die ihr Leben bejahen können und nicht daran verzweifeln müssen, weil sie so nicht leben dürfen, wie es ihrer Geschlechtsidentität bzw. sexuellen Orientierung entspricht.

Als ich 1991 im Rahmen der Verwaltungsakademie der Stadt Wien Schulungen für die Beamt/innen durchführte, die mit der Volkszählung betraut waren, sprach ich von meiner Vision, bei der Volkszählung 2001 könnte die Rubrik „Geschlecht" unnötig geworden sein: Denn für den Staat wäre sie hinfällig, wenn Frauen wie Männer wehrpflichtig wären – man müsste ja nur den Wehrdienst zeitgemäß der mittelalterlichen Brutalität entkleiden und durch Friedenstechniken bereichern. Was hingegen die sexuellen Begegnungen von Menschen, die sich lieben, oder von solchen, die sexuelle Dienstleistungen kaufen, betrifft, könnte man wohl annehmen, dass erwachsene Menschen fähig wären, die nötigen Vereinbarungen ohne staatliche Observation zu treffen. Es würden die ohnedies vorhandenen „Beschwerdeeinrichtungen" Justiz und Exekutive, Konfliktregelung und Schlichtungsstellen, reichen – nur die Spielregeln müssten kontinuierlich überprüft werden.

Ob Homosexualität, Bisexualität, Intersexualität oder Transsexualität als Erscheinungsform von Geschlechtlichkeit respektiert wird, ob als gottgleich verehrt oder als krank bzw. kriminell diskriminiert, variiert nach Zeit und Raum und Bildungsstand von Kulturkreis zu Kulturkreis und hängt von der jeweiligen Bevölkerungspolitik ab: Kriegerische Gemeinschaften haben größeren „Verschleiß" an „Menschenmaterial" und normieren daher Gesetze, die alles verbieten, was nicht zur Fortpflanzung führt. Friedlichen Gemeinschaften verzichten auf derartige „unbedeutende" Fixierungen: es sollen Menschen in voller Kenntnis aller relevanten Informationen ihre eigene Geschlechtlichkeit (im Sinne von „gender") definieren können. Sie sollen nicht „mit Gewalt" zum Dulden fremdbestimmter Sexualität (im Sinne von „sexual behavior") manipuliert werden.

Es gibt aber noch einen anderen Grund für die Verdammung „nicht dienender" Geschlechterbeziehungen: Wer in Kategorien des Kriegsführens denkt, denkt

aber auch an Koalitionen: „Aus Liebe“ dienende Frauen sind schlecht zu enttarnende Helferinnen der potentiellen Gegner. Nicht nur, weil sie deren Kampfkraft „regenerieren“ (nähren, pflegen, aufbauen), sondern weil sie historisch immer wieder als „unverdächtige“ Späherinnen bzw. Botinnen ihren Geliebten gedient haben. Außerdem sind Frauen, die Menschen lieben – und nicht nur ihr Bankkonto – nicht leicht zu korrumpieren. Frauen nicht nur auf „industrielle Reservearmee“, sondern auch als „emotionalen Stützpunkt“ zur eigenen Unterstützung zu indoktrinieren kann zum Bumerang werden – deswegen haben Männer auch immer drastische Strafen auf „Fraternisation“ – „Verbrüderung“, tatsächlich aber „Paarung“ – mit dem „Feind“ verhängt.

Um die Verhaltensoptionen kognitiver Distanz und emotionaler Kompetenz zu erwerben, brauchen beide Geschlechter positiv besetzte Vorbilder um überhaupt zur Nachahmung motiviert zu werden: widerstandskräftige Frauen und gewaltverzichtende Männer. Und sie brauchen Verhaltensanleitungen und Training, um in Krisensituationen, wenn das Stammhirndenken das Großhirndenken überlappt und die Selbstkontrolle zu verschwinden droht, automatisch gewaltvermeidend reagieren zu können.

Kontrollverlust

Das scheinbar Unkontrollierbare spielt sich nämlich nicht allein im potentiellen Gewalttäter ab – auch jede Person, die zum Adressaten oder Zeugen der Eskalation von Gewalt wird, erlebt Kontrollverlust und erleidet mehr oder weniger ein schockierendes Erlebnis.

Übung 25:

- *Lesen Sie bitte die ganze Übung SCHNELL durch, bevor Sie sie nachmachen. Sie wissen dann, was Sie erwartet und können selbst bestimmen, ob Sie die Übung machen wollen oder nicht.*
- *Wenn Sie sich entschieden haben, die Übung zu versuchen, setzen Sie sich bitte bequem hin, legen Sie Ihre Hände auf die Oberschenkel und erinnern Sie sich vorerst an eine Situation aus Ihrem Leben, in der Sie sich sehr geborgen gefühlt haben. Spüren Sie LANGSAM Ihren Körper, Ihre Haltung, Ihre Atmung, genießen Sie die angenehmen Gefühle und geben Sie dem ganzen Erleben einen Namen – ein knappes, kurzes Wort; dies deshalb, damit Sie diesen Kurznamen schnell denken können, wenn Sie sich wieder an diese beglückende Situation erinnern wollen.*
- *Und jetzt holen Sie sich bitte eine Situation ins Gedächtnis, in der Sie*

eine Gewalttat beobachtet haben – einen Streit der Eltern vielleicht, als Sie noch sehr klein waren, einen unliebsamen Vorfall aus der Schulzeit oder einen Unfall.

- *Merken Sie, wie sich Ihre Atmung verändert?*
- *Spüren Sie, dass Ihre Haltung anders wird?*
- *Fällt Ihnen auf, was sich in Ihrem Kreislauf abspielt?*
- *Und wie empfinden Sie Ihr Denkvermögen im Vergleich zu vorher?*
- *Wie fühlen Sie sich?*
- *Wenn Sie sich jetzt lieber wieder ganz anders fühlen mögen, denken Sie bitte ihr Codewort von Beginn: Atmen Sie tief durch und richten Sie sich voll auf und holen Sie sich wieder die Erinnerung an Ihre Glückssituation vor Ihr geistiges Auge, Ohr etc. Bedenken Sie: SIE haben die Kontrolle über Ihre Erinnerungen, über Ihre Gedanken und damit auch über Ihre Gefühle.*
- *Wie fühlen Sie sich jetzt? Können Sie sich vorstellen, was Gewalterleben in Menschen auslöst, die zu wenig Wissen, Erfahrung und Anleitung haben, sich zu kontrollieren?*

Als Kinder fehlt uns Wissen, Erfahrung und leider auch oft die konkrete Anleitung, wie wir zu ruhiger Gelassenheit, zu vernünftigem Überblicken und nüchternem Handeln kommen können. Buben werden stattdessen meist „in den Krieg geschickt“: „Lass Dir nichts gefallen!“ und „Da musst Du Dich wehren!“ und „Gib ihm eine!“ Mediale Vorbilder in Action-Filmen und Computerkriegsspielen verstärken noch den Fehlglauben, Männlichkeit bedeute gleichzeitig Gewalttätigkeit. Dahinter steht der Glaube an die Karrieregarantie für körpergewaltige Männer. Und tatsächlich hat nicht nur an amerikanischen Hochschulen Erfolg in sportlichen Disziplinen Auswahlcharakter, sondern generell führen Sportlerbiographien zu beruflichen Bevorzugungen. So sagte mir einmal ein Topmanager, er wähle gerne Inhaber von Meistertiteln für Führungspositionen, weil sie „siegen und verlieren können müssen, extreme Aufmerksamkeit ohne Dys-Stress aushalten und wissen, wie sie sich in Topform bringen“. Von Inhaberinnen sprach er nicht

„Männer begannen spät, sich mit den Thema männlicher Gewalt und mit ihrer eigenen *potentiellen oder realen Täterschaft und ihrer männlichen Verantwortung auseinanderzusetzen und praktische Alternativen zu entwickeln.“* berichten Alexander BENTHEIM und Michael FIRLE über Beratungsarbeit für gewalttätige Männer in Deutschland. Durch die Konzentration der Beratungsarbeit auf die Opfer, *„bei der die Täter außen vor*

blieben, hatten Frauen, die sich vom gewalttätigen Partner trennen wollten, weiterhin alle Last alleine zu tragen. Die Position der Täter blieb nahezu unverändert, diese konnten dann ‚die nächste gewalttätige Beziehung eingehen' „. Daher kam sowohl von betroffenen Frauen wie von Mitarbeiterinnen von Frauenhäusern der Impuls, die Partner der ins Frauenhaus geflüchteten Frauen mögen von sogenannten Männerberatern „aufgefangen" werden. *„Appelle und moralischer Druck* alleine *konnten aber als ‚Kraftstoff' nicht ausreichen, um eine entsprechende Entwicklung auf der Männerseite in Gang zu setzen"*, erfuhren BENTHEIM und FIRLE. *„Notwendig war auch die Einsicht in die eigene Betroffenheit, der ‚Blick nach innen', die Einsicht, daß wir Männer selbst, aktiv wie passiv, von männlicher Gewalt berührt sind."*

Männerkumpanei?

Die beiden Wissenschafter resümieren für die Arbeit mit gewalttätigen Männern folgende Erkenntnisse:

- •- Gewalttätige Männer unterscheiden sich von anderen, „normalen" Männern häufig nur dadurch, dass ihre Gewalt extremer, offenkundiger ist und zu Reaktionen der Umwelt geführt hat, die aus dem *„gesellschaftlich üblichen Rahmen des Tolerierens herausfallen"*, sie also „auffällig" wurden.
- •- Gewalttätiges Verhalten ist erlernt und daher prinzipiell wieder verlernbar, also veränderbar.
- *„Ein potentielles Klientel gewalttätiger Männer (...) erweist sich in seiner vordergründigen Machtausübung gleichzeitig als ohnmächtig ... Sie bedürfen in ihrer Lebenslage ebenso der Hilfe zum Ausstieg aus der Destruktion wie die Opfer"*.

Allerdings beobachteten die beiden Forscher auch, dass die Absicht der gewalttätigen Männer, „geschützte Räume" für die Diskussion des Gewaltthemas zu beanspruchen, bei Frauen Misstrauen auslöste, da sie den Männern *„auf die Finger schauen"* wollten. Denn sie argwöhnten in der einfühlsamen Haltung der männlichen Berater gegenüber den Tätern eine *„‚Männerkumpanei in neuem Gewand'" auf Kosten der betroffenen Frauen"* – für die Männer eine weitere Herausforderung, sich von Erwartungshaltungen von Frauen zu distanzieren und eigene, kritische Positionen zu finden. Des weiteren befürchteten die Frauen, wie die Autoren formulieren, *„nicht zu Unrecht, daß die Mittel zur Finanzierung der Männerarbeit von Frauenprojekten abgezogen werden könnten."*

Negativerwartungen verstellen oft nicht nur den Blick auf die tatsächlichen Gegebenheiten bzw. Entwicklungen, sie sind sogar häufig die Ursache für die sogenannten „self fulfilling prophecies“-Prophezeiungen, die ihre Erfüllung selbst bewerkstelligen. Sie demotivieren. Von Norbert ELIAS stammt der Satz, *„Gib einer Gruppe einen schlechten Namen, und sie wird ihm nachkommen.“* Umgekehrt wirkt aber auch die „heilende“ Namensgebung!

Im Umgang mit Gewalttätern kann (aber muss nicht!) respektvoller, nämlich unbefangener, Umgang eine neue, motivierende Selbst-Erfahrung für den lange schon auf *eine* „Rolle“ Festgelegten bedeuten.

So berichtete einmal eine von mir ausgebildete Sozialberaterin aus ihrer Arbeit: ein Mann kam in die Beratungsstelle, setzte sich zu ihr und plauderte, dabei stocherte er, was ihr ungewöhnlich vorkam, mit einem Wurfmesser an und unter seinen Fingernägeln herum. Als ihr Kollegin zur Dienstablöse erschien, verabschiedete er sich hastig. Die Kollegin stürzte zu ihr ins Zimmer und stieß atemlos hervor: „Was wollte denn der Killer-Sepp bei Dir?“ und gab dann eine lange Schilderung seiner Häfen-Karriere von sich. Als die so informierte Sozialberaterin nach zwei Wochen den seinerzeitigen Besucher auf dem Gang wiedertraf, begrüßte er sie schon von weitem triumphierend mit den Worten: „Gelt, jetzt wissen'S, wer i bin!“ Ihre nonverbale Reaktion war nun eben nicht mehr unbefangen.

Genau dieses Phänomen wird in Märchen angedeutet, wenn nur ein „unschuldiges“ Kind den Weg zum Schatz oder sonstiger Kostbarkeit gehen kann – unerschrocken, auch wenn links und rechts Monster brüllen, pfauchen oder nach ihm greifen.

Unschuld

Der Begriff der Unschuld wird gerne als Freiheit von sexueller Erfahrung gedeutet. Das hängt einerseits mit der Deutung von Sexualverhalten als etwas „Schmutzigem“ zusammen und mag ein Überrest aus Zeiten sein, in denen Körperhygiene weitgehend unbekannt war. Auch heute noch gilt es, vor allem in ländlichen Regionen, oft als verdächtig, wenn sich junge Menschen baden wollen. So berichtete mir eine Klientin, ihre Großmutter habe sie mit „Willst Du ‘leicht Hochzeit machen?“ angefahren, als sie erstens tagsüber und zweitens unter der

Woche Anstalten machte, sich ausführlich zu säubern. Und in einem meiner Konfliktlösungsseminare für Bundesbedienstete berichtete ein Mann aus Tirol aus seiner Vorgesetztenfunktion: Er habe eine Kollegin, deren unreinliche Ausdünstung die Zusammenarbeit fast unmöglich machte, ersucht, sich täglich zu duschen, worauf ihre Mutter empört ins Amt gekommen sei, ihre Tochter sei ein anständiges Mädchen und wasche sich nur am Sonntag vor dem Kirchgang, wie es sich gehöre.

Möglicherweise steckt hinter diesen Schmutzphantasien vom weiblichen Genital auch manches Geburtstrauma, denn „Inter faeces et urinam nascimur“ – „Zwischen Kot und Urin werden wir geboren“ – wie es auf Lateinisch heißt. Es ist sicherlich nicht gerade angenehm – weder für die Person, die gesäubert werden, noch für die, die säubern muss – wenn durch die Presswehen nicht nur das Kindlein, sondern auch das eine oder andere leibliche Produkt mitgeliefert wird.

Andererseits wurzelt in dieser Abwertung der Körperregionen, mit denen wir uns fortpflanzen, sowie der Menschen, die in Kontakt mit der Fähigkeit, die „Erhaltung der Art“ zu sichern, gekommen sind, durch Zuschreibung von „Schmutz“ auch deren Gegenteil: die Idealisierung von „Reinheit“.

Mir ist in der Arbeit mit pädophilen Männern bzw. mit Männern, die süchtig nach pornographischen Darstellungen von und mit Kindern waren, aufgefallen, dass ihre Sehn-Sucht auf diese phantasierte Reinheit zielte: So gestand ein Klient bereits im Erstgespräch, ihn könne nichts mehr erregen, außer, wörtlich, Pornos „mit Unschuld“. Und ein anderer, dessen Interesse hauptsächlich Mädchen unter zwölf Jahren galt, schwärmte: „Die sind noch nicht so versaut wie die erwachsenen Frauen!“ (Die Frage, wer in seinem Gedankenbild wen versaut, stellte er sich aber nicht.)

Wenn Stuhl- oder Harninkontinenz oder ekelerregende Hautausschläge bei Kindern und Jugendlichen manchmal zur Aufdeckung erlittener sexueller Misshandlungen führen, zeigt sich in dieser Symptombildung ein unbewusster Versuch, sich gegen wiederholte Schädigung der leib-seelischen und insbesondere sexuellen Gesundheit zu schützen.

Vielleicht sollten wir alle bedenken, dass vor dem Hintergrund zunehmender sexueller Ausbeutung und Vermarktung von Kindern und Heranwachsenden das Erziehungsziel „Sauberkeit“ eher kontraproduktiv für unbehelligtes Heranwachsen ist; die höflichen, disziplinierten, braven Kinder, die sich nicht schmutzig machen wollen, sind nämlich die gefährdeten Kinder, nicht die Pippi Langstrumpfs und Huckelberry Finns.

Energiebeschaffung

In unserer Partnerwahl suchen wir vielfach unsere ErGÄNZung: wir finden das attraktiv, woran es uns mangelt. Wenn also Paartherapeut/innen oft fragen, „Was war es, das Ihnen an Ihrem Partner, Ihrer Partnerin zu Beginn Ihrer Beziehung so gut gefallen hat?“, dann ist es oft die Eigenschaft, das Verhalten, das einem selbst abging.

Unsere Gesellschaft ist traditionell darauf aufgebaut, sich von „unschuldigen“ – unwissenden, ahnungslosen – Menschen Energie – Aufmerksamkeit, Zuwendung, Bedienung – zu holen. Deswegen wurden bestimmte Menschen (z. B. Frauen, Angehörige „niederer Stände“, Angehörige kultureller oder ethnischer Minderheiten) traditionell von Bildung ausgeschlossen – oder gezielt verbildet. Wissende würden sich wahrscheinlich dagegen wehren, quasi „vampiristisch“ ausgebeutet zu werden. Energie wird aufgenommen durch

- Anschauen (Aufnehmen der Lichtabstrahlung),
- Anhören (Einschwingen auf die akustischen Schwingungen),
- Angreifen (sich von der Körperelektrizität „berühren“ lassen), aber auch durch
- Riechen und Schmecken und
- Einfühlen (Identifikation).

All dies funktioniert auch ego-zentrisch: Narziss berauscht sich am eigenen Spiegelbild, am eigenen Echo (und nicht an der gleichnamigen Nymphe in der Legende), in der Autoerotik und in der unkritischen Introspektion. Hermes PHETTBERG schrieb in seinem berührenden Beitrag „Die Zeit ist gut genug“ in meinem Buch „Zeit(t)räume“: *„Die Jahre verrinnen mir, der Lurch in meiner Wohnung wächst Jahr um Jahr,*

und trotzdem vergeht mir die Zeit nicht und ist mir todlangweilig. Während ich diesen Aufsatz schreibe, ist es der dritte Tag hintereinander, den ich vollkommen isoliert verbringe. Ich stinke und rieche es gern, ich esse und schlafe, und mein Komplex ist beträchtlich...“

Hinter dem Krankheitsbild der Depression steht Energiemangel: Mangel an Liebe – an erhaltener ebenso wie an gegebener. Die Energie aus der materiellen Nahrung kann dieses „Loch im Herzen“ nicht füllen, wohl aber mentale Kost. Das wird in den Vampirlegenden symbolisiert: Noch so viel Blut lässt den Vampir nicht wirklich lebendig werden – er bleibt ein Untoter. Erst der Pfahl ins Herz lässt das eigene Blut wieder strömen und das Zerrbild seiner selbst „sterben“; dann kann die echte Persönlichkeit „zur Ruhe kommen“.

Anschauen würde eigentlich schon genügen um lebendig zu werden – denn was wir schön finden, lässt uns das Herz aufgehen. Aber dazu muss man bereit sein, sein Herz aufzumachen. Wer das nicht ist, neigt meist dazu, immer stärkere Dosen seines „Genuss-“ bzw. „Suchtmittels“ einzusetzen.

Göttliche Kinder

Menschen, denen wesentliche Eigenschaften, die sie als Kinder noch hatten, wie Lebensfreude, Kreativität, Intuition, Unbefangenheit und damit wiederum „Unschuld“, kaputt gemacht wurden, neigen oft zur Idealisierung des quasi „göttlichen“ Kindes im „greifbaren“ Exemplar von nebenan. Sie projizieren ihre Sehnsucht nach der Liebe, die sie selbst nicht erhielten, auf das Kind, das sie dann als gleichgesinnt aktiv fantasieren – oder wollen durch Wiederholungen von Selbsterlebtem herausfinden, was der oder diejenige gefühlt haben, die an ihnen die jeweiligen Erlebnisse inszeniert hatten. Sie suchen unbewusst über Taten das Verständnis von deren Gefühlen und werden so, identifikatorisch, zu Tätern.

Wollten sie hingegen weder Opfer noch Täter sein, müssten sie „bei sich bleiben“, d.h. ihre eigenen Gefühle als Opfer wahr- und ernst nehmen, und sich nicht um die Gefühle der Täter scheren – so wie sich das „unschuldige“ Kind im Märchen nicht um die Monster schert.

Damit kein Missverständnis auftaucht: Märchen bieten der Zuhörerschaft Hinweise auf Verhalten – auf alternatives Verhalten! Denn die üblichen Erziehungssuggestionen lauten wohl: „Achte auf Monster!“, „Geh’ Monstern aus dem Weg!“ und richten damit Aufmerksamkeit auf Horrorvisionen und lösen ziemlich wahrscheinlich Stress und in der Folge Ängste aus.

Das deutsche Wort Angst stammt vom lateinischen angustiae, die Enge: Wir verengen unsere Blutgefäße – damit wir im Falle von Verletzung nicht zuviel Blut verlieren – halten den Atem an, machen uns klein – ziehen den Kopf ein und die Schultern und verkleinern so die Angriffsfläche unseres Körpers – und verengen damit auch unsere Wahrnehmung. Kleine Kinder stecken sogar den Kopf unter Kissen oder in Mutters Rockfalten, so vorhanden, oder gehen blitzartig ins Bett, um sich zu verstecken.

Was Erziehende leider vielfach vernachlässigen, ist, Kindern zu erklären, dass Angst primär einen körpersprachlicher Hinweis darauf bedeutet, achtsam zu sein – und zu zeigen, wie man das macht:

- indem man tiefer atmet,
- sich aufrichtet,
- den Brustkorb weitet,
- die Schultern herabsinken lässt,
- sich damit entspannt und öffnet
- und so die Bandbreite seiner Wahrnehmung – damit meine ich alle vier Grundformen der Wahrnehmung nach C. G. JUNG: körperliches Empfinden, seelisches Fühlen, geistiges Denken UND Intuition, also Erahnen – erweitert.

Ich interpretiere den Begriff Unschuld, wie er im Märchen vorkommt, in dieser Symbolisierung als Freisein von Negativunterstellungen: Es wird nichts Böses erwartet, weil Böses noch nicht erfahren, oder wenn doch, so nicht an dieser Erfahrung „festgehalten“ wurde; es wird nichts aus der Vergangenheit „nachgetragen“, sondern die „unschuldige“ Person bleibt unbefangen, für neue Erfahrungen wahrnehmungsfähig in der Gegenwart, was auch immer ihr in der Vergangenheit angetan wurde. Eben für dieses „Leben im Hier und Jetzt“ wird sie allerdings meist von

den rein auf das „Kriegen“ in ungewisser Zukunft ausgerichteten Geschwistern oder anderen Bezugspersonen verspottet, benachteiligt, oft misshandelt.

Märchen – gleichsam Psychologielehrbücher aus der Zeit, als die Großzahl der „gemeinen“ Menschen noch nicht schreiben konnte und daher immer wieder wiederholen musste, was nicht vergessen werden sollte, - zeigen einen Weg, wie man sich diese Unschuld bewahren und dennoch trotz feindlicher, vor allem insgeheim rivalisierender Menschen erfolgreich bestehen kann:

- erstens, indem man sich entfernt (von daheim weggeht);
- zweitens, indem man andere unterstützt, wo immer sich die Gelegenheit bietet (diese wird meist symbolisiert durch gefangene Tiere, denen man hilft und die sich später dankbar und hilfreich erweisen) ohne zu fragen, was man dafür bekommt;
- drittens, indem man nicht aufgibt, wenn man sich schwierigen Aufgaben und offener Konkurrenz gegenübersieht, sondern darauf vertraut, dass es auch für einen selbst Helfer gibt.

Wahrnehmung

In der Gegenwart zu leben, Gegenwart bewusst wahrzunehmen und nicht nur oberflächlich zu registrieren, heißt Mut haben, zu verweilen. Das ist in unserer geschwindigkeitsbegeisterten Leistungsgesellschaft so gut wie verboten.

Schon Kindergartenkinder, die Steinchen und Pflänzchen am Wegesrand wahrnehmen wollen, werden von ihren dem Arbeitsplatz zustrebenden Eltern zur Eile angetrieben. Daheim beherrscht oft das Fernsehprogramm die Zeiteinteilung – die geheimen Lernprogramme heißen Terminisierung und **Verlust des Zeitgefühls**. Denn im Film wird auf neunzig Minuten gerafft, was in Realzeit Jahre, oft Jahrzehnte bräuchte. Aufbau und Gestaltung von Beziehungen beispielsweise. Wenn Agent 007 James Bond in Szene 1 die feindliche Agentin kennen lernt, in Szene 2 koitiert, in Szene 3 beseitigt, lernen Jugendliche bereits das Wegwerfmodell für derartige Nicht-Beziehungen, Gewalt inbegriffen.

Und sie gewöhnen sich durch die ewigen Wiederholungen derselben Kräftekonstellationen in den James Bond-Drehbüchern an gesellschaftliche Machtverhältnisse: Elitär abgehobene Kapitalisten kontrollieren die Welt, und erst wenn ein konkretes Detail ihrer Geschäftsabsichten die Gegenmacht irritiert, wird der hierarchisch untergeordnete, verlässliche und daher mit der „Lizenz zum Töten" legitimierte Profigewalttäter 007 zwecks Stopp dieses konkreten Detailvorhabens losgeschickt. Wer ihn in seiner Zielverfolgung behindert, wird ausgeschaltet, und zwar gleich für immer.

Je öfter jugendliche Männer dieses hochbeworbene Klischeebild „erfolgreicher" Problemlösung von Bildschirm oder Filmleinwand abschauen, desto mehr bildet es einen festen Bestandteil in ihrem Verhaltensrepertoire und wird sich bei Bedarf automatisch zur Nachahmung anbieten. Die Geschwindigkeit der „laufenden Bilder" behindert nämlich das kritische Nachdenken, Nachfühlen und ethische Bewerten der vorgeführten Verhaltensweisen.

Je mehr Vorbilder weiblicher Gewalt zu sehen sind, desto mehr wird Gewalt auch für Frauen ein mögliches Handlungsmuster in ihrem „Repertoire". Manchmal passiert dies auch in Psychotherapien: wenn Frauen genau an dem Punkt mit ihrer Selbsterforschung aufhören, wo sie ihre anerzogene Aggressionshemmung verlieren und – „Endlich fühle ich mich stark!" – alte Rachegefühle ausagieren ohne auf die Mitte ihrer vollen Bandbreite von Aggression und Resignation weiter hinzuarbeiten.

Nach-Denken und ebenso Nach-Fühlen braucht Leerzeit – stille, reizarme Lebenszeit, in der man seine innere Befindlichkeit, sich selbst in seiner Reaktion auf äußere Einflüsse, spüren kann. Die Silbe „Nach-" beinhaltet ja bereits den Hinweis auf die Verlangsamung, die notwendig ist, um Erlebnisse anhand des eigenen Wertekatalogs überprüfen zu können.

Dass heute Geschwindigkeit zu den propagierten Werten zählt, kann man beispielsweise an der Sportberichterstattung, besonders bei Auto- oder Schirennen, Uhrenwerbung an den Begrenzungsplanken eingeschlossen, beobachten. In der Arbeitswelt erfährt die menschliche

Arbeitskraft durch immer schnellere elektronische Kommunikation permanente Herausforderung, sich der Maschinenzeit anzupassen; anspannungsbereiten unverbrauchten Jungen gelingt dies meist einige Zeit – entspannteren Älteren signalisiert ihr Körper jedoch bald, dass das menschliche Maß verloren geht. Da jüngeren – und billigeren! – Arbeitskräften meist die Erfahrung fehlt, was Körper, Seele und Geist schädigt, leisten sie auch kaum Widerstand gegen „Über-Forderungen"; ältere, teurere, denen beides nicht fremd ist, bieten bei Opposition einen willkommenen Anlass, ihr Arbeitsverhältnis gegen ihren Willen zu beenden. Wenn diese Gewalttat noch mehr Gesundheitsschädigung zur Folge hat, wird dann in Umgestaltung der Historie meist behauptet, diese Schäden wären der Grund für die „Verabschiedung" gewesen.

Die meisten Menschen denken, Gewalttaten seien durch erhöhte Geschwindigkeit charakterisiert. Das stimmt nur für Handlungen im Affekt. Aber auch die haben eine „Geschichte": Bevor jemand „rot sieht", ist er – oder sie – „bis aufs Blut gereizt" worden. Der legendäre Boxweltmeister Cassius Clay alias Muhammed Ali war dafür bekannt, dass er seine Gegner, lange bevor er zulangte, durch Beschimpfungen demoralisierte. Etwas ähnliches praktizieren manche Politiker, die im Bierzelt die Alkohollaune der Zuhörerschaft durch Verspottung des politischen Gegners – und all der Menschen, für die er sich einsetzt – „aufheizen", damit sie sich mit den als überlegen dargestellten „WIR" identifizieren und den „ANDEREN" die Menschlichkeit aberkennen. So schreibt der Linzer Wirtschaftsprofessor Walter ÖTSCH in seinem Handbuch für Demagogie „Haider light": *„Jedem Krieg geht eine geistige Aufrüstung voran."* Und: *„Den WIR wird eine gleichartige Gruppe von ANDEREN gegenübergestellt, die ausschließlich FEINDE sind. Die Propaganda belegt sie mit den übelsten Ausdrücken und unterstellt ihnen jedes Verbrechen. Dabei werden die kollektiven ‚inneren Bilder' über die FEINDE verändert."* Die „Namen", die suggeriert werden, prägen sich ein: der Gegner wird zum Parasit – „Sozialschmarotzer" – Gauner, Verbrecher, Terrorist etc. *„Nur mit dieser Sprache"*, warnt ÖTSCH, *„ist es möglich, kollektiv die Hemmschwelle zum Töten herabzusetzen.",* denn: *„Wer fähig ist, innere Gegensatz-Bilder' zu erschaffen, kann die größten Verbrechen ohne Gewissensbisse begehen. Man kann Wesen, die ‚innerlich' wie Tiere*

oder wie Gegenstände „gesehen" werden, alles antun." Er zeigt aber auch indirekt den Mechanismus auf, diesen „Wahrnehmungs-Wandel" zu überprüfen: *„Ändern sich ‚innere Bilder', dann wandelt sich die Welt ..."*

Wer also weiß, wie sich Gewalttaten aufbauen und was man zur Deeskalation tun kann, hat eine reale Chance, sich, aber auch andere, vor Gewalt zu schützen. Das kann man, indem man

- sich anders verhält, als es dem geistigen „Film" im unbewussten Denken der bedrohlichen Person entspricht, beispielsweise
- indem man sich respektvoll benimmt nicht aus Angst oder Unterwerfung, sondern um ein Klima der Distanz zu schaffen und auch, um die andere Person nicht noch mehr zu provozieren), und/oder
- indem man der Situation einen anderen Bezugsrahmen gibt (z. B. „Missverständnis" statt „Verletzungsabsicht"), und/oder
- andere Benennungen praktiziert (z. B. nicht „Was bist Du so aggressiv?" sondern „Hast Du großen Stress?" oder „Habe ich etwas verletzt, das Ihnen wertvoll ist?"), und/oder
- das eigene Verhalten anders definiert (z. B. „unschuldig naiv" statt „hinterlistig"), und/oder
- die Aufmerksamkeit der gefährlichen Person von sich ablenkt (indem man sie beispielsweise etwas fragt, was mit ihr zu tun hat und nicht mit einem selbst)
- und im übrigen darauf verzichtet, ein/e Held/in sein zu wollen.

Heldenmythen

In ihrem Buch „Worte, die wie Schläge sind" beschreibt die amerikanische Kommunikationstrainerin Patricia EVANS verbal den Prototyp des „durchsetzungsstarken" Mannes, der seine Partnerin einschüchtert, einschränkt und damit unter Kontrolle hält. Ihre Schlussfolgerung lautet: *„Der Gewalt durch Worte muß man sich nicht beugen, denn jeder Mensch hat ein Recht auf Achtung und Unterstützung."* Das stimmt schon – dennoch muss aber auch gesagt werden, dass diese Unbeugsamkeit oft für Frauen ihr Todesurteil bedeutet.

Was nützt es einer Frau, als konkubinale Widerstandskämpferin gestorben zu sein? Die Ehre, wie weiland Lukretia heiliggesprochen zu werden, weil sie sich lieber erstochen hat als von römischen Söldnern vergewaltigt zu werden? Andererseits macht krank, was kränkt, und „Saures“ hinunterzuschlucken führt zur Übersäuerung – seelisch wie körperlich. Aber solange Frauen glauben, sie wären für das Gelingen von Beziehungen zuständig und Männer immer wieder betonen, ihre tradierte Männerwelt (egal ob im Büro, in der Werkstatt oder im Parlament) wäre eben „kein Mädchenpensionat“ und sie daher in keiner Weise für Umgangsformen zur Verantwortung zu ziehen, werden die „Tauben“ von den „Falken“ weg gebissen werden. BENARD und SCHLAFFER appellieren in ihrem Aufklärungsbuch für unverbesserliche Dienerinnen, „Laßt endlich die Männer in Ruhe“, in Umdeutung des Shakespeare-Zitats „Gebt ihm doch recht, sonst kommt ihr nicht vom Fleck!“ (aus „Der Widerspenstigen Zähmung“): „Vergeßt ihn doch, sonst kommt ihr nicht vom Fleck!“

Frauen verbeißen sich oft in Fantasien, sie könnten einen Mann ändern, wenn sie sich nur genug „anstrengen“ würden. Auch das ist eine Form von Gewalt: Mutter will Sohnemann erziehen. Sie vergessen dabei, dass sie sich energetisch auspowern, indem sie gegen Mauern anrennen – gegen Schweigemauern, gegen Panzerwände, gegen gläserne Decken. Wem partnerschaftlich-respektvolle Beziehungen ein hoher Wert sind, den kann man durch Kommunikationsverweigerung verletzen. Umgekehrt: Wem Schweigen als hohe Leistung an Selbstdisziplin wertvoll ist, der fühlt sich möglicherweise durch Bitten um Antwort nicht respektiert. So berichtete ein Pastoralassistent im Rahmen einer von mir geführten Beraterausbildung nach einer Selbsterfahrungsrunde zu „Machtspielen in Beziehungen“ in tiefer Betroffenheit, ihm wäre vorher noch nie bewusst gewesen, wie sehr Frauen verletzt seien, wenn Männer sich einfach „nicht rührten“.

Vielleicht liegt darin eine wesentliche Ursache, weswegen Männer eher dazu neigen, Konflikte starr – durch „gesatztes“ Recht – zu regeln, während Frauen überwiegend konkrete Verhandlungen vorziehen. So hat schon Carol GILLIGAN in ihren Studien über die „andere Moral“ der Frau aufgezeigt, dass bereits Mädchen nach zusätzlichen alternativen

Konfliktlösungen „im Gespräch“ suchen, während Knaben sich auf „entweder – oder“-Verhalten festlegen. Frauen wird daher oft der Vorwurf gemacht, sie redeten herum. Tatsächlich gestalten sie aber einen kreativen Prozess der Auslotung weiterer Möglichkeiten – und das braucht eben Zeit und auch einen bestimmten Rhythmus.

Männern wird mit Heldenmythen wie der Durchschlagung des „Gordischen Knotens“ durch Alexander den Großen die Brutallösung als mannhaft suggeriert. Grenzüberschreitungen, Distanzlosigkeit wird als „Eroberung“ belobigt, dass hinter der Suche nach Besitz und damit materieller Macht auch Angst vor der Leere und dem Alleinsein verborgen sein könnte, wird selten angedacht.

Besitzen heißt: andere von der Verfügung ausschließen können. Politisches Handeln zielt immer auf Behebung eines Mangelzustands und ist immer Verfügung über knappe Ressourcen, egal, ob sie allein jemand zugesprochen werden, ob jemand ausgeschlossen wird. Auch im Familienrecht wird über Ressourcen verfügt – über Unterstützungsressourcen oder – menschliche! – Gefahrenquellen für Ressourcen.

Traditionell haben immer quantitativ – durch mehr Körperkraft, mehr Finanzkraft, mehr Wissen, mehr Anhänger – Stärkere über Schwächere entschieden. Es irrt, wer glaubt, es herrschten im „Haus“ andere Interessen, andere Kräfteverhältnisse und daher auch andere Regeln als am „Markt“, in der „Burg“ oder im „Tempel“ und Frauen müssten nur lernen, die Gesetzmäßigkeiten der außerhäuslichen Schauplätze der Macht zu erkennen und anzuwenden. Auch Schlachtrufe wie „Wer nicht kämpft, hat schon verloren“ verstärken nur den Glauben an die Heldenmythen, mit denen Kämpfer ihre Wahl ihrer vertrauten Waffen durchsetzen. Was Menschen brauchen, ist nicht Bereitschaft zum Kampf, sondern Bereitschaft zum strategischen – zum mehrperspektivischen, zielgerichteten und konfrontativen – Denken. Dann ist nämlich Kampf nur *eine* Möglichkeit unter vielen und gar nicht die beste.

Dass im „Haus“ heute andere Spielregeln herrschen als auf dem „Markt“, in der „Burg“ und im „Tempel“ liegt nur am zähen Ringen von Sozialdemokratinnen um Respekt vor der anderen Lebenswirklichkeit

von Frauen. Wer dies „kämpfen“ nennen will, mag das tun. Für mich als eine, die historisch nachprüfbar (und nicht bloß behauptet) von Anfang an dabei war, stellt sich dieser Prozess als hochkomplexes politisches Agieren dar, bei dem Kampf vor allem deshalb vermieden werden konnte, weil wir nicht im Kampfgeist gehandelt hatten, sondern in einem Geist des selbstverständlichen Anspruchs langentbehrter Gerechtigkeit.

Jenseits von Grenzen

Grenzziehungen kann man als Markierung eigener Reviere – so wie auch Tiere ihre Sicherheitsabstände verteidigen – zwecks Ausschluss von Eindringlingen – Fremden – betrachten. Man kann sie aber auch als erste Reaktion aus Furcht vor dem Unbekannten, Ungleichen, daher vorerst Unverständlichen sehen. Dann wandelt sich vermutete Fremdenfeindlichkeit zu „erster Konfrontation mit noch nicht Bekanntem“ – zum „Fremdeln“ wie wir es in der sogenannten „Acht-Monats-Angst“ der Kleinkinder erleben – und Distanzwünsche hinsichtlich Raum und Zeit werden verstehbar. Sie heißt im Klartext: „Lass mir Zeit, Dich kennen zu lernen“ – so wie der Fuchs im „Kleinen Prinzen“ es erklärt:

... Der Fuchs verstummte und schaute den Prinzen lange an: „Bitte ... zähme mich!“ sagte er. „Ich möchte wohl“, antwortete der kleine Prinz, „aber ich habe nicht viel Zeit. Ich muß Freunde finden und viele Dinge kennen lernen.“ „Man kennt nur die Dinge, die man zähmt“, sagte der Fuchs. „Die Menschen haben keine Zeit mehr, irgendetwas kennenzulernen. Sie kaufen sich alles fertig in den Geschäften. Aber da es keine Kaufläden für Freunde gibt, haben die Leute keine Freunde mehr. Wenn du einen Freund willst, so zähme mich!“ ...

Grenzen teilen in mein und dein. Je breiter das Grenzland ist, desto weniger Ein-Blick haben wir und desto größer sind unsere Fantasien: Wir wähnen, die anderen wollten uns dominieren und rechtfertigen so unsere eigenen Dominanzwünsche. Wir fürchten, die anderen wollten unsere Arbeitsplätze, unsere Wohnungen, unsere Frauen/Männer und verleugnen unsere eigenen Sehnsüchte, Wünsche und Begehrlichkeiten. Wir glauben, die anderen wären schmutzig, dumm und überhaupt kein Umgang für uns und unsere Kinder ... All das, was uns unsere Eltern in

frühester Kindheit vorgeworfen haben, werfen wir wieder anderen vor und wundern uns dann, wenn sie uns nicht bewundern sondern ablehnen.

Egal, ob wir dieses Phänomen Xenophobie (Fremdenangst), Rassismus (Diskriminierung Angehöriger anderer ethnischer Abstammung), Sexismus (Verächtlichmachung von Menschen mit anderer Geschlechtlichkeit) nennen – es geht immer darum, der/die Bessere sein zu wollen. Besser – nicht: einfach nur gut.

Gesetze ordnen das Zusammenleben von Menschen, die Organisationsformen dazu sind aber unterschiedlich: Es kann ein Monarch (ein/e Einzelherrscher/in) von Gottes (sprich: der Kampfkraft) oder Volkes (sprich: der Wahlkampfkraft) Gnaden regieren, ein siegreiches Kollektiv (und heißt dann je nachdem „nur“ Regierung oder erfindet sich einen Namen wie Revolutionsrat oder wird verdeutlicht beispielsweise als Militärjunta). Der Unterschied ist im wesentlichen, ob die Allgemeinheit bzw. Mehrheit mit dem Zustandekommen der jeweiligen Regierungsform einverstanden ist oder Widerstand leistet. Was kaum in Zweifel gezogen wird ist die Überordnung einer sogenannten Elite. Elite bedeutet aber immer eine Grenzziehung zwischen einer Masse und „Aus-Gezeichneten“.

Oft ist es allein schon eine Uniform, die „auszeichnet“. Denken wir nur an die Uniformberufe – sie alle sind zur Ausübung besonderer Gewalt berechtigt. An der erGÄNZenden Kontrolle fehlt es aber oft. Durch die Uniform zeigt sich ein Corps („Körper“) als überindividuelle Über-Macht.

Andere Eliten kennzeichnen sich durch Tätowierungen oder andere Narben, Kahlköpfigkeit oder Barttrachten, Farbenspiele oder mehr oder weniger geheime Kunstnamen oder – Zahlen. Ob nun der Mensch Polizist hinter seiner Dienstnummer verschwinden soll oder einem Häftling mit seiner Kennzahl die Persönlichkeit samt ihren Rechten genommen wird, ob SS-Männer ihr Geheimzeichen in der Achselhöhle verbargen oder KZ-Insassen am Arm bloßgestellt wurden, ob Skinheads mit Kahlschur Gefährlichkeit symbolisieren wollen oder die „G‘scherten“ (Geschorenen) als Dummköpfe definiert wurden – es sind

immer die große Mehrzahl der Unauffälligen, die ein vorgegebenes Werturteil – ein positives oder negatives Vor-Urteil – übernehmen und bestätigen. Dadurch wird eine Grenze gezogen, die eigene Wahrnehmungen und Bewertungen – sozusagen eine Emanzipation von Vor-Denkern – verhindern soll.

Friedensgeist leben heißt:

- Anerkennen, dass andere Menschen andere Blickwinkel haben und daher eine andere Zielsicht – es geht gar nicht anders! (Selbst wenn man sich jemand auf den Schoß setzt, ist man ein bisschen höher und weiter vorn – man kann also nie denselben Blickwinkel haben – außer durch Einfühlung!)
- Anerkennen, dass es legitim ist, entgegengesetzte Wünsche zu haben – dass aber Wünsche nicht erfüllt werden müssen!
- Anerkennen, dass man alles auch aushandeln kann. Sich vertragen heißt: Verträge schließen. Wer „Händel sucht", zielt auf Händel und nicht auf Einigung. Zum Raufen gehören aber zwei (außer man rauft sich die Haare – so man hat).
- Mit jemand anderem verhandeln heißt, ihn/sie als kontraktfähige und daher vernünftige Person anzuerkennen. Dieser Zugang hat Suggestivwirkung: Wer respektiert wird, verhält sich – gelegentlich mit Zeitverzögerung – respektvoll.
- Jemand als Person anzuerkennen, heißt, ihm/ihr den korrekten Namen zu lassen, Blickkontakt zu halten, Antwort zu geben. Es heißt nicht, alles zuzulassen, was der/die andere will!

TATORT KIRCHE

Viele Menschen erwarten vom Christentum – der Religion der Liebe – die Durchbrechung des Gewaltkreislaufs. Sie lesen die Heilige Schrift, nehmen sie ernst und erwarten, dass die professionellen Vertreter dieser Botschaft vorleben, wie man Jesus nachfolgt – möglichst ohne am Kreuz zu landen. Viele von ihnen werden enttäuscht – müssen enttäuscht werden. *„Wenn wir uns intuitiv für das Ideal einer gewaltfreien Welt entscheiden und entsprechend ethische Maximen formulieren, ist die Enttäuschung angesichts einer gewalttätigen Alltagswelt um so größer, je mehr die Diskrepanz zwischen Wunsch und Wirklichkeit wächst.“* realisiert der Schweizer Ethikforscher Walter LESCH.

Ein Wunsch kann sich aber immer nur auf die Zukunft beziehen, und die Zukunft beginnt immer „jetzt“. Denn wenn ein Wunsch „jetzt“ in Erfüllung geht, ist er kein Wunsch mehr – höchstens ein erfüllter Wunsch – sondern ein Erlebnis. Anstatt zu wünschen könnte man ebenso daran gehen, an der Wirklichkeit mitzubauen ...

Wünsche und Illusionen – eine Unterscheidung

Was mir in zahllosen Beratungen und Therapien immer wieder auffällt, ist, wie oft Menschen Absichtserklärungen für Versprechen halten. Allein das Wort Ver-sprechen in seinem Doppelsinn zeigt ja durch die Zukoppelung der Silbe „ver“, dass hier jemand, wie ich meine – frevelhaft – seine eigene Zuverlässigkeit zu garantieren wagt. „Der Mensch denkt und Gott lenkt“, weiß der Volksmund, und wir alle sollten in einiger Bescheidenheit daran denken, dass wir in dieser polaren Welt immer Gefahr laufen, den falschen Weg einzuschlagen, auch wenn wir noch so fest daran glauben, und ganz sicher sind, und die Hand ins Feuer legen würden etc. etc., dass wir den richtigen erkannt haben.

In einem bestimmten Augenblick hatten wir eben ein bestimmtes Zukunftsbild, ein beglückendes Gefühl und eine angenehme Körperempfindung und dazu den kommentierenden Gedanken, diese Situationsaufnahme könnte / sollte ewig währen – „wahr bleiben“. Oft sprechen wir dann Sätze wie beispielsweise „Ich liebe Dich“ oder „Ich

möchte immer mit Dir zusammensein“ – und ich setze bei diesen Beispielen voraus, dass die Sätze aus vollem Herzen kommen und nicht nur als Phrase „auf Bestellung“ hingesagt werden – und bekommen irgendwann, wenn unser Herz eben nicht mehr diese Fülle beinhaltet, vorgehalten, wir hätten die Unwahrheit gesprochen. Dabei haben wir nur nicht die vollständige Wahrheit ausgedrückt: Zur Vollständigkeit gehört auch die Zeitdimension – „jetzt gerade eben“ / „augenblicklich“ / „für die Zukunft“ – oder die exakte Information, auf welche der „vier Grundformen des Bewusstseins“ (C. G. JUNG) sich die jeweilige Aussage bezieht: aufs Denken, Fühlen, körperliche Empfinden oder auf die Intuition – die Ahnung, den Glauben – oder alle vier synchron.

Wenn man daran denkt, dass es ziemlich viel Zeit und Kommunikation braucht und daher auch ziemlich unwahrscheinlich ist, dass man miteinander „eins“ ist, erkennt man: Es ist auch ziemlich sinnlos, darum zu streiten, wer recht hat – jeder wählt im konkreten Augenblick die Entscheidung, die für ihn oder sie eben gerade recht ist. Hingegen ist es durchaus sinnvoll, jemand anderem zu erklären, weswegen man sich für eine bestimmte – es gibt ja immer auch andere – Position entschieden hat.

Was mich traurig macht, ist, wenn in Glaubensdingen ums Rechthaben gestritten wird. So wie ich Glauben erfahren habe, bedeutet er nicht – wie es der Doppelsinn des Wortes besagt – das blinde Vertrauen in eine Wahrheit, die einem jemand anderer „vorgibt“ (wieder im Doppelsinn des Wortes), sondern ein tiefes Ahnen UND Wissen, dass etwas wahr ist, auch wenn man es nicht beweisen kann; sozusagen etwas in seinem tiefsten Wesenskern erkennen und wissen: Das bist Du! oder: So ist es! egal, was es ist.

„Glaube mir!“ ist eine Bitte oder ein Befehl – je nach Energieeinsatz. Den Satz „Das musst Du mir glauben!“ verstehe ich als nicht gerade gelungenen Ausdruck desselben Inhalts; besser wäre vielleicht zu sagen: „Versuche mit Deinem Fühlen und Empfinden nachzuspüren, was ich Dir sage, und Du wirst wahrscheinlich erkennen, was meine Botschaft ist, und dann wirst Du mir glauben.“ Aber leider neigen wir dazu, uns viele Worte ersparen zu wollen.

In einem ähnlichen Sinn spricht in „Der kleine Prinz“ von Antoine de SAINT EXUPERY der Fuchs zum kleinen Prinzen: *„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“* Wenn wir einander emotionelle oder spirituelle Inhalte mitteilen wollen, kommen wir an die Grenzen der Sprache, denn wir müssen vor allem auch unsere Gefühle, unseren Geist austauschen. Dazu müssen wir unsere Herzen öffnen und das heißt in der Verkörperung: uns entspannen, verlangsamen, Denken, seelisch Fühlen, körperlich Empfinden und Intuieren gleichschalten. Da wir dazu erzogen werden, unsere Gefühle – insbesondere die aggressiven und die sexuellen – abzuspalten und somit nicht mehr wahrzunehmen, hieße das auch: wahr werden.

So verstehe ich auch das Jesuswort „Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben“ (Joh. 14. 6) – als Hinweis auf die eigene Wahrhaftigkeit, die man nur in Beziehung zu dem, worauf man sich bezieht, erfahren kann, egal, ob das eine Person ist oder ein anderer Teil der Schöpfung oder der Ursprung der Schöpfung selbst.

Nun könnte jemand zusätzlich noch – und durchaus berechtigt – einwenden, dass und wie oft wir alle die Erfahrung machen, uns zu irren. Vor allem dann, wenn wir uns etwas besonders stark wünschen. Wer beweist, dass wir uns nicht auch in unserem Wahrheitsempfinden täuschen?

Recht auf Respekt

Üblicherweise explodieren wir aggressiv, wenn unsere Wahrnehmungsfähigkeit derart in Frage gestellt wird; der Hintergrund dieser Reaktion ist wiederum, dass wir uns nicht respektiert fühlen. Statt aber zu sagen, „Ich fühle mich jetzt nicht respektiert! Bitte behandle mich respektvoll!“ beginnen wir meist umgehend, um eine Autoritätsposition zu kämpfen – und wenn es nur die der Betroffenenkompetenz ist, „Experte für meine Gefühle / Sichtweisen bin ich!“. Damit versuchen wir wieder einmal, aus Unterlegenheitsgefühlen herauszukommen indem wir uns erhöhen; dann scheint die andere Person klein und wir brauchen sie nicht mehr ernst zu nehmen oder zu fürchten.

Für mich sind Einwände mangelnder Glaubwürdigkeit hilfreiche Gelegenheiten zu üben, unterschiedliche Blickwinkel zu erkennen.

Übung 26:

- *Halten Sie inne und atmen Sie langsam, bis Sie ruhig geworden sind.*
- *Überlegen Sie: Was passiert gerade? Und: was ist mein Anteil dabei?*
- *Was tue ich? Was tut der / die andere – tun die anderen?*
- *Stimmt mein Agieren mit meinem Wünschen zusammen?*
- *Hat die andere Person überhaupt eine Chance, zu wissen, was ich wünsche?*
- *Spreche ich mit Worten aus meinem Herzen oder „bete“ ich nur nach, was ich von jemand anderem abgeschaut, abgehört habe?*
- *Drücke ich mit meinen Worten auch gleichzeitig meine Gefühle aus? Lasse ich zu, dass meine Stimme zittert oder dass mir mit dem Zulassen meiner Gefühle Tränen in die Augen treten? Oder verwandle ich meine seelische Bewegung in Zorn und Wut und schütte ich diese Gefühle ohne Nachzudenken über die jeweils anderen aus?*
- *Bin ich wahr – oder versuche ich mich besser (stärker, souveräner, sicherer, unverletzlicher etc.) darzustellen, als ich bin?*

1993 schrieb ich bereits im Vorwort zu meinem Buch „Zeit(t)räume“: *„So interpretiere ich auch die „letzte“ Versuchung – Christus am Ölberg: als Ringen um die „stimmige“ Entscheidung – nicht resignatives („weibisches“) Jammern und damit eigene Fähigkeiten nicht wahrnehmen, nicht aggressives („männliches“) Kämpfen und damit gewalttätig sein, sondern als Annehmen einer logischen Konsequenz: „Dein Wille geschehe“. Verzicht auf Gewalt. Die Botschaft des Mannes Jesus an die Männer.“*

Gewalt im Namen Gottes

Wenn die Symbolisierung des Göttlichen in Männergestalt im Christentum feministische Proteste gegen die Verleugnung des Weiblichen hervorruft, sehe ich darin den Hinweis auf die Suggestivkraft von gesprochenem oder geschriebenem Wort: Männer könnten – und tun das ja auch – Machtanspruch für reale Männer ableiten, sie allein wären berufen, Gotteswerk zu tun. Ich sehe stattdessen das Identifikationsangebot für Männer, die Geisteshaltung Jesu als Absage an eine einseitige Männlichkeitsideologie der Gewalt über Menschen zu verstehen und zu üben.

Wenn der bereits zitierte Walter LESCH, Fachmann für theologische Ethik an der Universität Fribourg, warnt, *„Gerade auch im Kampf für den Frieden können Überzeugungstäter zu Fundamentalisten werden“*, zeigt er den ersten Schritt weg vom Weg des *„gewaltlosen Mannes aus Nazareth“* hin zu einer *„kontraproduktiven Entwicklung“.*

Mir geht es nun aber nicht darum, derartige „kontraproduktive“ Entwicklungen anzuklagen. Es kommt immer auf den Standort an, wer etwas wie beurteilt. Was für den einen kontraproduktiv ist, ist für den anderen höchst produktiv. Schon Blaise PASCAL hat darauf hingewiesen, dass der Gipfel der Pyrenäen entscheidet, ob jemand ein Verbrecher ist oder ein Held. Je länger die Historie eines Menschen oder einer Institution währt, desto leichter wird man Geschehnisse finden, die „man“ vorhalten kann; erst wenn jemand als Individuum oder als klar deklarierte Gruppe die eigene, andere Position einnimmt, kann Kommunikation – Dialog – beginnen.

Es ist leicht, höhnisch triumphierend die Gewalttätigkeiten im Alten Testament aufzuzählen oder Judenhass im Neuen Testament nachzuweisen. Als Beispiele etwa nennt der Schweizer Religionsgeschichtler Othmar KEEL Judenfeindlichkeit – er spricht von „Judenhass“ – im 1. Thessalonicherbrief 2,14 – 16 oder in Johannes 8, 43 ff. Er zeigt auf, dass man derart feindselige Äußerungen *„als Schwierigkeit beim Ablösungsprozeß des jungen Christentums vom Judentum“* verstehen kann, *„als Projektion der eigenen Unsicherheit“*. Es liegt ihm allerdings fern, etwas verharmlosen zu wollen: *„Solche und ähnliche Überlegungen können allerdings nichts an der Tatsache ändern, daß in der antijüdischen Polemik des NT Urteile gefällt worden sind, die maßlos und ungerecht waren und historisch verheerende Folgen hatten.“*

KEEL wählt als Beispiel Judenfeindlichkeit. Er könnte genauso Frauenfeindlichkeit wählen. Wenn er schreibt, *„Man kann die Wurzeln einer Kultur nicht einfach kappen, man muß damit umgehen.“* und damit die Verwurzelung des christlichen Glaubens im Judentum anspricht, bediene ich mich seines Satzes, um die Verwurzelung der Menschheit in der Geschlechtlichkeit anzusprechen.

„Gott schuf also den Menschen als sein Abbild; als Abbild Gottes schuf er ihn. Als Mann und Frau schuf er sie“ heißt es im 1. Buch Mose 1,27 (Einheitsübersetzung 1986). Im paradiesischen Zustand der Unwissenheit, der animalischen „Nacktheit“, sind sie sich ihrer Getrenntheit in zwei Geschlechter nicht bewusst. Sie sind eins, einig und auch in der Alleinheit in Gott. Nach dem Genuss der Frucht vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse wird ihnen die Dualität und Polarität bewusst: Sie erkennen einander vorerst als nackt und im Gegensatz zum alleinenden Gott. Nach der Vertreibung aus dem Garten Eden erkennen sie einander polar als Mann und Frau und können sich daher fortpflanzen.

Es ist nicht meine Absicht, all die Interpretationen der „Erbsünde“ zu kritisieren, um die Theologen und Philosophen in all den Jahrhunderten gerungen haben. Ich möchte meine Sichtweise darlegen.

Ich beziehe mich darauf, dass das Wort „Sünde“ von „sondern“ – wie in absondern, sonderbar, besonders, Sonderling etc. – abstammt. Sünde bedeutet für mich daher das Herausfallen aus der Gesamtheit, die Abspaltung, den Verlust der Einheit.

Naturwissenschaftlich betrachtet, hat alles, was ist, eine Polung in sich: Plus- und Minusenergie in einem Spannungsverhältnis – und dieses kann „ausgewogen“ sein, balanciert, oder mehr oder weniger im Ungleichgewicht; „schief“. Gewalt sehe ich als eine Form von Ungleichgewichtigkeit, und die muss an und für sich noch nicht schädigend sein, überheblich, verfolgend oder vernachlässigend, brutal oder grausam; allerdings wird allein dadurch, dass der andere „Pol“ auf Dauer – ohne real lebbare Veränderungsmöglichkeit – als gewaltunterworfen definiert wird, das individuelle Gewaltentfaltungspotential des „Anderen“ behindert und damit geschädigt.

Drei Sündenfälle

Als „ersten Sündenfall“ oder „horizontalen“ bezeichne ich den Distanzierungsprozess, der im Erkennen der Geschlechtlichkeit besteht. Adam und Eva fühlen sich nicht mehr als Eins, sondern als Zwei: Sie stehen einander bewusst getrennt gegenüber und schauen einander mit

einem anderen Bewusstsein an. Und jetzt erst sehen sie, dass sie verschieden sind. Sie sehen nicht mehr das Gemeinsame, sondern das Unterschiedliche.

Aus meiner Sicht manifestiert sich „das Böse“ weniger im Akt des Ungehorsams gegen das göttliche Verbot als in der Tatsache der Absonderung aus der Einigkeit mit Gott. Ungehorsam gibt es nur, wenn es gleichzeitig bewusst den Gegenpol des beanspruchten Gehorsams gibt. Wenn ich mich aber als Eins mit dem Gebieter fühle, kann ich gar nicht ungehorsam werden; erst, wenn ein zweiter Gebieter mit dem ersten Gebieter konkurriert, stellt sich die Frage der Loyalität des Denkens und Handelns – der klassische und nachweisbar krankmachende Konflikt aller Kinder, deren Eltern sich nicht einigen können. „Das Böse“ ist der Missbrauch Unwissender für die Zwecke der Wissenden.

Jetzt wollte ich schreiben: *„Und wie in Strafprozessen gegen Männer, die Kinder sexuell ausgebeutet haben, trifft auch hier die Strafe die Missbrauchten und nur bedingt die Missbraucher.“* Das wäre eine inkorrekte Verkürzung meiner Überlegung gewesen; ich lasse den Satz aber als Beispiel für sprachliche Fehlformulierung stehen und korrigiere: Oberflächlich drängt sich der Gedanke auf, Gott würde das erste Menschenpaar strafen. Tatsächlich zeigt er aber nur Konsequenzen auf. Die Strafabsicht interpretieren wir hinein. Wir sind es, die suchend fragen, was eine Autorität meint oder gemeint haben könnte, damit wir ihr gehorchen können. Wir sind es, die uns Gebieter suchen und uns ihnen unterwerfen, weil wir Angst vor Strafe haben und daher glauben, ein größeres Ganzes zur Identifikation zu brauchen, um uns nicht so „klein zu fühlen“. Ich meine, dass es uns wohl ansteht, zu „wissen“, dass wir nur kleine Teile eines größeren Ganzen sind; wir alle können Gott immer und überall finden, vor allem aber in unserem Herzen. Wenn wir in Konflikt geraten, brauchen wir nur zentriert auf und in diesem Gottesteil in uns zu hinterfragen, welche Dualität sich jeweils vor uns auftut und welche Wachstumsaufgabe – oder welche Verlockung – vor uns liegt. Der richtige Weg tut sich dann ohnedies von selbst auf.

Wenn „Gewissen“ mit dem „Über-Ich“ als introjizierter Elterninstanz gleichgesetzt wird, wird erst einmal eine Autorität hinausverlagert und

danach hineingenommen gedacht; das vielzitierte „schlechte Gewissen" hieße dann Konflikt mit der verinnerlichten Autorität. Für mich ist das schlechte Gewissen hingegen Signal für einen Konflikt mit sich selbst: Man hat gegen das eigene Gefühl, was richtig sei, verstoßen – man hat nicht zu sich gehalten sondern zu anderen, Mächtigeren bzw. Verführerischen oder aber scheinbar Schwächeren, die mit Appellen wie „Wie kannst Du es mit Deinem Gewissen vereinbaren, nicht zu tun, was ich will?!" Macht ausüben.

Als „zweiten Sündenfall" oder „vertikalen" bezeichne ich, wenn nach der Aufteilung der vormaligen Einheit in zwei „Pole" sich ein Pol über den anderen erhebt; üblicherweise ist es der „männliche" – aktive, vorwärtsdrängende, „aggressive" – Pol, der mehr beansprucht als der „weibliche" – passive, empfangende, „friedfertige" – Pol, der „mehr" beansprucht: mehr Bewegungsmöglichkeit, mehr Raum, mehr Aufmerksamkeit.

Männlich und weiblich verstehe ich in diesem Zusammenhang als Energiequalitäten, nicht im Sinne der biologischen Geschlechtlichkeit. Als Angehörige der biologischen Geschlechter tragen wir jeweils männliche UND weibliche Energie in uns; und je nachdem, wie uns unsere jeweiligen Geschlechtsrollen sozial vermittelt wurden, werden wir eine eher einseitige oder eher balancierte „soziale" Geschlechtlichkeit leben.

In der Bibel ist es Kain, der nicht erträgt, dass Abel begünstigt erscheint, derjenige, der durch sein Auf-brausen zeigt, dass er „mehr" beansprucht als er bekommt. Statt seine „männliche" Kraft zu nutzen, um „über sich hinauszuwachsen", kanalisiert er sie in einen Gewaltakt.

Kain misst sich mit Abel gleichsam auf einer horizontalen Ebene, und da das Ergebnis dieses Ver-gleich-ens sein Größenbedürfnis nicht be-fried-igt, erhebt – „sondert" – er sich vertikal über Abel, beansprucht und nimmt sich Macht über ihn, nämlich die Macht Gottes – die Macht über Leben und Tod.

Das ist für mich dann auch der „dritte Sündenfall": die Wiederherstellung der verlorenen Einheit – aber dadurch, dass das „Andere" beseitigt – „abgesondert" – wird.

Grausamkeit aus frommem Herzen

Es ist nicht Grausamkeit, was vor Gott mit frommem Herzen getan wird, lautet eine Maxime des heiligen Hieronymus. Der Zweck heiligt die Mittel – eine beliebte Begründung für „heilige Kriege“ ebenso wie für Inquisition und Verfolgung Andersgläubiger.

In der Betrachtung von zweitausend Jahre Kirchengeschichte kann man beobachten, wie immer wieder im Versuch, Einheit herzustellen, ein „zweiter“ oder „dritter“ Sündenfall geschah: Das störende Andere wurde von oben herab verdammt und schließlich zu vernichten versucht. Dieses Andere waren die Juden, Heiden, Ketzer und – Frauen.

„Vielfältig und auf mannigfache Weise wurden und werden Menschen im Namen eines rachsüchtigen, unbarmherzigen, lebensfeindlichen Gottes verfolgt, gequält, bestraft und gemordet.“ beschreibt der Theologe, Psychologe und Psychotherapeut Alfred KIRCHMAYR die „Pervertierung des Christentums“ in seinem Essay „Menschenverachtung um Gottes Willen“. *„Verfolgt wurden und werden Frauen. Ein ausgeprägtes Frauenwissen um Gesundheit, Geburt und Sexualität wurde im Mittelalter systematisch zerstört. Zahllose Frauen wurden als Hexen verfolgt und verbrannt ... Verfolgt wurden und werden die sogenannten Ketzer und Abweichler von der rechten Lehre und Lebensform, wobei die Hausmittel der Ketzerbekämpfung heute nicht mehr so brutal sind wie einst. Verfolgt wurden und werden Juden und alle Andersgläubigen, Anderslebenden, Andersdenkenden. Der katholische Antisemitismus ist immerhin ins Bewußtsein vieler Christen getreten. Der katholische Antikommunismus feiert immer noch fröhliche Urstände. Ich denke an die Verfolgung des Befreiungstheologen Leonardo Boff, der fast 25 Jahre inquisitorisch gequält wurde, weil sich in seinem Glaubensverständnis angeblich „kommunistische Gedanken“ befänden. Mir fällt der treffende Ausspruch von Erzbischof Helder Camara ein: „Wenn ich einem Hungernden Brot gebe, werde ich fast wie ein Heiliger verehrt. Wenn ich aber dem Volk sage, warum es nichts zu essen hat, dann werde ich als Kommunist beschimpft.“ Verfolgt wurden und werden aufgeschlossene, für die Probleme der Zeit sensible und solidarische Theologen, Humanisten, Wissenschafter, Künstler und Politiker.*

Und angesichts fast aller positiven Errungenschaften der Moderne fällt auf, daß diese gegen den Willen der Kirchen errungen wurden ...“

KIRCHMAYR zeigt, *„daß sich die christliche Liebesreligion bzw. Friedensreligion vielfach in ihr Gegenteil, in Haß – und Kriegsreligion verkehrte.“* Verkehren ins Gegenteil gehört zu den klassischen Abwehrformen, wie sie die Psychoanalytikerin Anna FREUD beschrieben hat: Wenn wir eine Gefühlsqualität nicht ertragen, können wir uns dadurch entlasten, dass wir das Gegengefühl entwickeln. Ein Liebender kann sich von der Enttäuschung einer Zurückweisung befreien, indem er nicht mehr liebt sondern hasst. Jemand, dem etwas sehr wichtig ist, und der dessen Ablehnung erfährt, kann sich durch Hass auf die ablehnende Person schützen. Mir selbst ist es in einem von mir geleiteten Seminar „Religion und Sexualität“ widerfahren, dass mich einer meiner Studenten, ein älterer Ordensmann, brutalst niederschrie, als ich darauf hinwies, „dass eine orthodoxe psychoanalytische Entschlüsselung mystischer Erfahrungen wohl von hysterischen Symptomen sprechen würde“. Sofort sah er mich als Feindin – dabei hatte ich von meiner eigenen Position noch gar nichts gesagt – geschweige denn von meinen eigenen Grenzerlebnissen.

Aus meiner Sicht zeigt sich wiederum das Wirken der Polarität: Wenn wir schnelle Problemlösungen – Gefühlsentlastungen – suchen, fällt uns in Konfliktsituationen sofort das animalische Stammhirnrepertoire ein – aufbrüllen, hinterher jagen, draufstürzen, tot beißen. Das gilt für uns alle – die Funktionsträger der christlichen Religionen inbegriffen. Sie sind auch nur Menschen in unserer dualen Welt. Und außerdem sollten wir fairerweise anmerken: Das Großhirninstrumentarium – innehalten, nachfragen, durcharbeiten, loslassen – steht erst seit dreißig (WATZLAWICK et al.) bzw. zwanzig (SCHULZ VON THUN) Jahren praxisorientierter Kommunikationswissenschaft zur Verfügung.

Wir vertrauen nicht auf die Wirkkraft des Wortes. Dabei sollte sich allein aus der Tatsache der Sprachbegabung erhellen, dass Gott wollte, dass wir mit Mündern reden und nicht mit Fäusten! Und: *„Wer Ohren hat zu hören, der höre.“* (z.B. Matthäus 11,15) Höre – nicht horche und auch nicht gehorche! Hören heißt aufnehmen, nachklingen lassen, ver-

arbeiten. Und nicht: gesagt, getan! Vielleicht vertrauen Menschen deshalb der Wirkkraft von Worten nicht, weil sie sie nicht bewusst erfahren haben. Bewusst nehmen wir Befehle auf – und reagieren je nach Sozialisation mit Gehorsam oder Protest und den dazugehörigen Emotionen; unbewusste Reaktionen bemerken wir erst, wenn unsere Körper bei skandierter Rede mitnicken oder uns ein Satz nicht aus dem Gedächtnis verschwindet. Dabei erleben wir dasselbe Mitschwingen wie bei Musik – und je melodiöser oder rhythmischer jemand spricht, desto stärker wird der Eindruck seiner oder ihrer Stimme sein.

„Daß eine Religion, zu deren zentraler Lehre die Nächsten-, ja Feindesliebe gehört, einen Leichenberg zu ihrem ewigen Vermächtnis zählen muß," schreibt Dietmar PIEPER in „Wir Barbaren", *„spricht nicht gegen einzelne Gläubige und den Sinn, den sie ihrem Glauben entnehmen, wohl aber gegen die Annahme, es könne der Mensch durch Imperative grundlegend gebessert werden."* Aufforderungen zu einem bestimmten Verhalten reichen als Handlungsmaxime nicht aus. Vor allem nicht, wenn sie negativ formuliert sind: „Du sollst nicht ..." Denn wie ich schon in meinem Buch „Die Tao-Frau" gezeigt habe: Negativformulierungen („Denken Sie nicht an einen Schäferhund!") schaffen Positivbilder und *die* wirken (oder woran denken Sie?). Und dann habe ich darauf hingewiesen, dass genau das Sinn der Volksweisheit ist, „Man soll den Teufel nicht an die Wand malen!" – denn sonst ist er da. Also besser positiv formuliert: Welchen Engel wollen wir da haben – den malen wir! Was konkret wiederum heißt: Wir brauchen Modelle!

Christliche Glaubenspraxis?

„Demut gilt neben Gehorsam als christliche Grundhaltung schlechthin." weiß der Individualpsychologe Alfred KIRCHMAYR. *„Man versteht darunter vor allem dienstbereite Bescheidenheit, bürgerliche Wohlanständigkeit, widerspruchslose Unterwürfigkeit und Selbstlosigkeit. Betrachtet man Demutsverhalten aus psychoanalytischer Sicht, so fällt vor allem ein doppeltes Verhältnis zur Gewalt auf, nämlich ein äußeres, politisches und ein inneres, psychisches – im*

Sinne von äußerer und innerer Unterdrückung. Soziologisch steht dies in Zusammenhang mit Hierarchien, Herrschafts- und Knechtschaftsverhältnissen, psychologische mit sadomasochistischen Prozessen der Selbstverfolgung und Unterwerfung.“ Und er zitiert den katholischen Antimacchiavellisten Giovanni BOTERO: *„Unter allen Religionen gibt es keine, die für Fürsten vorteilhafter ist als die christliche; denn diese unterwirft ihnen nicht nur Leib und Vermögen der Untertanen, sondern auch die Affekte und die Gedanken.“* Wie weit auch islamische Fundamentalisten eine derartige totale Unterwerfung fordern und durchsetzen, entzieht sich meiner Kenntnis; da ich in meiner therapeutische Praxis bisher nur geringe Kontakte mit Angehörigen dieser Glaubensgemeinschaft hatte, und dann wegen derer erektilen Dysfunktionen, und nicht wegen umfassender Persönlichkeitsprobleme, kann ich zu wenige Vergleiche ziehen. Ich möchte aber fairerweise anmerken, dass alle Massenorganisationen – oder die es werden wollen – versuchen, Macht über Körper und Besitz, Denken und Fühlen zu bekommen, egal, ob es sich um Otto MÜHLS Friedrichshof, sogenannte spirituelle oder Psychosekten handelt, politische Parteien oder traditionelle Männerbünde. Meine Erfahrung ist, dass überall die leibliche Verfügbarkeit zu vorgegebenen Zeiten – für Frauen inklusive Erst- oder Allnachtsrecht – verlangt wird, Spenden sowieso, gedankliche Gleichschaltung und emotionaler Einheitsbrei von Begeisterung.

Wenn nun KIRCHMAYR schreibt, *„In dieser Denkweise verwandelt sich die soziale Achtung der Gedemütigten in die Selbstverachtung der „Demütigen“* und warnt, *„Solche Verinnerlichung von Gewalt führt notwendig zur Anerkennung äußerer Gewalt, zu Etablierung und Stabilisierung einer Sklavenhaltergesellschaft“*, sehe ich darin aber auch ein Abbild der misslungenen Versuche, eigene Hochmutstendenzen durch gezielten Verzicht zu beherrschen. Dass solch ein persönliches Ringen von Sklavenhalterpersönlichkeiten missbraucht werden kann, liegt offen zu Tage. KIRCHMAYR zitiert Friedrich NIETZSCHES „Verbesserung“ von Lukas 18, 14, *„Wer sich selbst erniedrigt, will erhöht werden.“* Das mag für manche Heuchler gelten. Aber nicht jeder Mensch heuchelt. Aber wer selbst zum Heucheln neigt, neigt auch dazu, andere für Heuchler zu halten.

Es gibt im „Stundenbuch“ von Rainer Maria RILKE ein Gedicht, das ich sehr liebe, und das beginnt:

„Ich habe Hymnen, die ich schweige.
Es gibt ein Aufgerichtetsein,
darin ich meine Sinne neige:
du siehst mich groß und ich bin klein ...“

In unserer dualen Welt gibt es alle Erscheinungsformen in einer „rechten“ und einer „linken“ Form, und welche die richtige ist, kann man oft nur im Herzen erspüren, so täuschend ähnlich sind sie oft. In Mythen und Märchen wird dieses Phänomen oft durch die Beseitigung der „rechten“ durch eine „falsche“ Braut oder den Helden am Scheideweg symbolisiert. Am bekanntesten ist wohl die Episode aus der griechischen Sagenwelt, in der Herakles sich entscheiden muss, ob er den Weg der sinnlichen Lust gehen will, den ihm eine geschminkte Frauengestalt schmackhaft machen will, oder den Weg der Ehre, für den ihm eine eher verhärmte Frau Mühsal und Plackerei ankündigt. In unserer gegenwärtigen Zeit stellt sich die Wahl zwischen beispielsweise Baumwolle oder Polyurethan, Holz oder Plastik, Fruchtsaft oder Cola, Mozart oder Heavy Metal, Liebesakt oder Sex; egal, wie wir wählen, wir bleiben in der Polarität gefangen, solange wir eines idealisieren und das andere verteufeln. Es liegt an uns, nicht nur diesen „zweiten Sündenfall“ zu vermeiden, sondern bereits den ersten allgegenwärtig zu bedenken: Was macht uns so sicher, dass nicht auch das ärgste Gift seinen Einsatzort als Heilmittel besitzt?

Heilsbotschaft

C. G. JUNG spricht von der Notwendigkeit der „Schattenintegration“, wenn wir „heil“ – ganz – werden wollen. Solange wir Unerwünschtes – mit unserem Selbstbild schwer Vereinbares – abspalten, sind wir nicht in unserer „Mitte“ und daher nicht „mit uns selbst eins“. Üblicherweise denken wir bei dem Wort Schatten an das, was sich hinter uns abspielt, an unsere Kehrseite, die wir nicht wahrnehmen, außer wir benützen einen Spiegel oder haben den Mut zuzuhören, wenn uns jemand korrekt informiert. Ich benütze zur Veranschaulichung gerne das Bild einer über

uns befindlichen Lichtquelle: Je weiter wir uns von ihr entfernen, desto länger wird der Schatten, den wir werfen. Wenn wir aber direkt unter diesem Licht stehen – „erleuchtet“ sind – werfen wir keinen Schatten mehr, denn wir stehen auf ihm: wir haben ihn integriert.

„Christliche Glaubenspraxis ist von einem unbequemen Schatten begleitet: von der Dimension der Gewalt in der eigenen Tradition, nicht zuletzt im Zusammenhang von Kreuz und Gewalt“ mahnt LESCH. *„In diesem Zusammenhang ist die Kirche dazu aufgerufen, die strukturelle Sünde aufzudecken und zu skandalisieren.“*

Skandalisieren ist meiner Ansicht nach schon wieder die Einnahme einer Extremposition der Abwehr. Wenn wir skandalisieren, rufen wir gleichzeitig die Verteidiger auf den Plan, die Abwiegler, die sagen, „Gar so arg ist es ja doch nicht!“ und provozieren möglicherweise sogar die wohlvertraute Schweigemauer zum Schutz von Tabubereichen: Zu nah gekommen. Grenze verletzt.

Wenn man Grenzen anderer respektieren will, muss man es auch respektieren, wenn einem Grenzen gesetzt werden. Inhalt O.K. Die Form der Grenzsetzung sollte akzeptabel sein. Erst wenn Positionen und minimale Spielregeln klar sind, kann man in Beziehung treten – zu der Person, der Personengruppe oder der Öffentlichkeit, je nachdem, wer einem gegenüber steht.

„Die Notwendigkeit, das Unzulängliche, Minderwertige, ja Verbrecherische zu projizieren, hängt mit dem Anspruch zusammen, selber – und zwar exklusiv – das absolut Gute zu vertreten, ein Anspruch, der sich nicht einlösen läßt und der notwendig zur polemischen Abwertung der Umgebung führt, die zur Negativfolie degradiert werden muß.“ schreibt Othmar KEEL in seinem Essay über Gewalttätigkeit in der Bibel.

Strukturelle Sünden

Alfred KIRCHMAYR diagnostiziert in der Katholischen Kirche drei destruktive Komplexe, nämlich

- den **Autoritätskomplex**. Darunter versteht er *„den Mißbrauch des menschlichen Grundbedürfnisses nach Sinn und Orientierung zum Zwecke der Herrschaftsausübung."*
- den **Reinheitskomplex**. *„Der „Reine" in diesem narzißtischen Sinn weicht also vor der Triebhaftigkeit und ihrer Kultivierung zurück in eine primär – narzißtische Welt. Dadurch wird Triebabwehr zur Lebensaufgabe. Die realen Aufgaben des Lebens werden vermieden, das Leben wird weithin entwertet. Die massive Triebabwehr steht im Dienste des Ideals der Reinheit – der reinen Lehre, der reinen Rasse, der reinen Seele usw. – und alle Formen des Abtötens und Tötens werden entsprechend dem narzißtischen Ideal der Allmacht und absoluten Souveränität gegen das abgespaltene „Böse" gerichtet und als heilige Pflicht empfunden."*
- den **Männlichkeitskomplex**, charakterisiert *„durch eine einseitige Entfaltung von Rationalität, durch die Unterdrückung der Frau und des Weiblichen, durch eine destruktive Vorherrschaft des Machtprinzips und durch eine ausgeprägte Kriegsbereitschaft."*

Heilung im Sinne C. G. JUNGS müsste also bedeuten:

- Verzicht auf Autoritätsansprüche durch Dienen – nicht in Teilbereichen wie innerhalb einer Hierarchie, sondern gegenüber denjenigen, die es nötig haben, dass man ihnen ihr Selbstwertgefühl restauriert – den Erniedrigten; vor allem denjenigen, die man selbst erniedrigt hat. Das wäre dann einerseits die Balancierung von Hochmut durch Demut, andererseits das Vertrauen auf die urtümlich wirksame Kraft der Botschaft Jesu.
- Verzicht auf die Überheblichkeit gegenüber allem als unrein Definierten. Um aus der Polarität „rein – unrein" in die Mitte, die Einheit, zu kommen, hilft es vielleicht, sich zu erinnern, dass wir im tagtäglichen Stoffwechsel unseres Körpers unsere Selbstreinigungskräfte erleben, die Unbrauchbares ausscheiden. Wichtig ist, dass dieses Wechselspiel in Fluss bleibt – damit wir flexibel bleiben und nicht verhärten und nicht verstockt werden. Für den seelischen Stoffwechsel müssen wir unsere Gefühle aus-drücken und damit loslassen, egal ob in Formen von Kunst, im Gespräch oder im Austausch mit einem Menschen, der uns liebt. Am

schwierigsten ist wohl die geistige Erneuerung, denn sie erfordert einen Widerspruchsgeist, der nicht Sieger sein, sondern klären helfen will.

• Integration des Weiblichen. Weiblich als Energiequalität bedeutet: aufnahmefähig, anpassungsfähig, leidensfähig. Wenn nun diese „weiblichen“ Lebensformen nur innerhalb einer Männergemeinschaft gelebt werden, indem man(n) nur aufnimmt, was vom Manne kommt, sich nur Männern anpasst und nur erduldet, was von Männern „angetan“ wird, bleibt das „Weibliche“ unterdrückt vom und eingekapselt im „Männlichen“. Das „Weibliche“ muss außerhalb des Schutzraumes gelebt und integriert und wiederum gelebt werden.

Das „Weibliche“ zulassen heißt, sich der Sexualität stellen

Viele gebildete Menschen lehnen die Lehren der katholischen Kirche ab, weil sie deren Sexualmoral nicht beipflichten. Sie finden sie leib-, lust- und lebensfeindlich, angstmachend und vor allem weitab der gegenwärtigen Lebenswirklichkeit „mündiger“ Menschen, die erkämpft und erlernt haben, kritisch zu hinterfragen, ihre eigenen Positionen mit Anspruch auf Respekt vorzutragen und bei der Gestaltung ihrer Lebensbedingungen mitzubestimmen.

„Im Lichte der Einsteinschen Anschauung, daß wir die Ereignisse nur „am“ Beobachter beobachten können“, formuliert der franko-amerikanische Ethnopsychoanalytiker Georges DEVEREUX, *„die wissenschaftliche Erforschung des Menschen*
(1) wird durch die angsterregende Überschneidung von Objekt und Beobachter behindert,
(2) was eine Analyse von Art und Ort der Trennung zwischen beiden erfordert,
(3) muß die Unvollständigkeit der Kommunikation zwischen Objekt und Beobachter auf der Ebene des Bewußtseins kompensieren,
(4) muß aber der Versuchung widerstehen, die Vollständigkeit der Kommunikation zwischen Objekt und Beobachter auf der Ebene des Unbewußten zu kompensieren ...“

Auch Alfred KIRCHMAYR spricht die von DEVEREUX aufgezeigte Beeinflussung der Forschungsarbeit durch den konkreten Forscher an: *„Die herrschende christliche Sexualmoral wurde fast ausschließlich von Männern, meist zölibatär lebenden, ersonnen, was zu großen Einseitigkeiten und Verengungen beitrug."*

Ich gehe davon aus, dass die von KIRCHMAYR gemeinten Männer Angst vor ihren „niederen" Sexualimpulsen hatten, aber kein Modell, wie sie anders als auf „männlich"-animalische Weise mit ihnen umgehen könnten. Also versuchten sie, wiederum auf Stammhirnart, von dieser Irritation frei – „rein" – zu werden. Dazu eignen sich folgende Methoden, durch die allesamt Frauen psychische Gewalt angetan wird:

- Man projiziert das „Animalische" auf Frauen – ähnlich wie islamische Fundamentalisten Frauen verhüllen und einsperren, damit sie von ihnen nicht „verführt" würden. Damit wird nicht nur keine Verantwortung für die eigenen Fantasien übernommen, sondern Frauen werden als mächtig dämonisiert und dadurch in ihrer Persönlichkeit verzerrt.
- Man trennt Frauen in „Madonnen" und „Huren" – duldsame Gebärerinnen, die beschützenswert sind, und anpassungsunwillige Außenseiterinnen, die man aus der sozialen Gemeinschaft abdrängt – und idealisiert die einen, aber verachtet die anderen. Hiermit werden Frauen nicht nur „definiert", sondern auch für spezifische Umgangsformen bzw. „Behandlungen" aussortiert. Dadurch kann vielfach Gewalt gegen die als nicht achtenswert bezeichneten Frauen legitimiert werden.
- Man verniedlicht Frauen zu „Kinderln" als eine Art Autosuggestion von deren Asexualität aber auch deren Unfähigkeit, sozial kompetent zu sein.

Sich der „Weiblichkeit" stellen würde hingegen bedeuten:

- Aufnahmefähig sein: eigene, vor allem aggressive oder auch sexuelle Körper-, Gefühls- und Gedankenreaktionen als „eigene" wahr – und annehmen, egal, ob sie „selbstgemacht" oder durch eine Aktivität einer anderen Person ausgelöst wurden; die damit

verbundene Lernaufgabe wahr- und annehmen, egal, ob sie zu sich Stehen, Grenzensetzen oder Verzichten bedeutet. Was im Zustand der Offenheit zugelassen wird, klärt sich schon von selbst in der dazu notwendigen Zeit. Dieser Zeitablauf ist wichtig zur mehrfachen Überprüfung der Alternativen, die in der innerseelischen Dialektik auftauchen werden / müssen. Vorsicht vor vorschnellen Entscheidungen! Denn nicht „mein“ sondern „Dein Wille geschehe“.

- Anpassungsfähig sein: der anderen Person entgegenkommen können, was nicht heißt, deren Wünsche zu erfüllen. Im Entgegenkommen kann man auch Grenzen setzen oder aushandeln. Anpassungsfähigkeit bedeutet für mich eine Form von Kommunikation, von respektvollem, symmetrischem Austausch mit der „Umgebung“ – egal ob diese aus Lebewesen besteht oder aus anderem.
- Leidensfähig sein: auch unangenehme Gefühle ertragen, ohne die auslösende Situation oder Person „abzustellen“ (im Doppelsinn des Wortes), sondern darauf zu achten, dass man andere nicht verletzt, nur um sich selbst wohlfühlen zu können.

Verzerrte Liebe

Ich habe in meiner therapeutischen Arbeit viele Lebensgeschichten erfahren, in denen Mädchen oder Burschen von Priestern sexuell belästigt oder misshandelt wurden; dabei sind mir im Gegensatz zu anderen Missbrauchsfällen die geschilderten Täter hartnäckig „werbend“ vorgekommen, insistierend und in einer seltsamen Weise „treu“. Die Eltern der betroffenen Kinder hatten ihre Töchter bzw. Söhne meist den in der Familie ein- und ausgehenden Männern unwissentlich „zugeführt“, deren Anspielungen – „Wenn Du vierzehn bist, kommst Du zu mir als Pfarrersköchin!“ – als Neckereien interpretiert und ihre Kinder beschimpft und bestraft, wenn sie nicht mehr „zu Hochwürden gehen“ wollten.

Ich habe aber auch etliche Frauen erlebt, die sich in Priester verliebt hatten: manche erfolgreich bis zur „wilden“ oder „zahmen“ Ehe, die meisten erfolglos. Wenige „ernsthaft“; die meisten zudringlich, „neurotisch“ – von Retterinnenphantasien inspiriert oder auf der Suche

nach dem Triumph, einen unerreichbar scheinenden Alphamann zu erobern. Oder auch nur voll der Hoffnung, endlich eine Vaterfigur für sich selbst zu gewinnen. Aber alle frustriert ob der Panik – oder der Überheblichkeit – mit der sie abgewehrt wurden. Denn genau darum geht es ja: einen anderen Menschen in seiner leibseelischgeistigen, daher auch sexuellen Gesamtheit zu achten – auch wenn er einem zu nahe tritt.

Die Fähigkeit, in korrekter Sprache anderen die eigenen Grenzen aufzuzeigen und die notwendigen Informationen zu vermitteln, welcher Umgang im Grenzbereich erwünscht oder erträglich ist, verstehe ich als wesentlichen Teil von sexueller Kompetenz – sozusagen eine „Bedienungsanleitung für sich selbst". Bei jedem technischen Gerät liegt solch eine Legende bei, damit wir nicht durch Fehlhandlungen das kostbare Objekt beschädigen. Bei den Objekten unserer Zuneigung wagen wir meist nicht, nach den Powertasten oder Schutzschaltern zu fragen – wir suchen und produzieren nur zu oft Kurzschlüsse.

Leben in Wahrheit?

Aber woher sollte ein Priester auch sexuelle Kompetenz erworben haben, wenn seine Ausbildung nach wie vor vertiefte Selbsterfahrung und Kommunikationstraining im Umgang mit diesen höchstpersönlichen Grenzen weitgehend ausschließt? Über Sexuelles zu sprechen ist schon für Sexualpädagogen, -berater, -therapeuten und -mediziner schwierig. *„Wenn ich mit Menschen- und mit Engelszungen redete und hätte der Liebe nicht, so wäre ich ein tönend Erz oder eine klingende Schelle." (1. Korinther 13,1)* Macht man „zu", ist die Distanz zur ratsuchenden Person zu groß, macht man „auf", besteht die Gefahr unprofessioneller Nähe, nämlich gegen den eigenen Willen mit der anderen Person energetisch zu verschmelzen; die Verflechtung ohne Gewalt wieder zu lösen, braucht nicht nur Behutsamkeit, sondern vor allem Methode, daher Erfahrung, und Zeit.

Und weiter: Bedeutet die Forderung nach einem sexuell kompetenten Seelsorger nicht schon wieder, sich einen Vater-Popanz zu basteln, von dem man übermenschliche Qualifikationen erwartet? Und anders herum gefragt: Fördern Priester diese Fantasien nicht auch bewusst – zum Machterhalt oder aber auch nur zur Angstabwehr?

Gewaltfreier Umgang miteinander könnte darin bestehen, dass man sich aggressive wie sexuelle Fantasien und Wünsche bewusst macht und annimmt, und nicht als Sünde absondert: Sie sind ein Teil von uns. Ob wir sie einer anderen Person „nahe“bringen wollen, sollte davon abhängen, wie „passend“ diese Person ist – und das muss man erst herausfinden.

Passend heißt für mich: Die Person ist fähig, verantwortlich mit Seeleninhalten umzugehen – Gefühlsausdruck nicht als Aufforderung zur Selbstbedienung aufzufassen, sich aber auch nicht hinter aufgezwungenen Positionen zu verstecken.

„Das ‚Leben in Wahrheit', als Rebellion des Menschen gegen die ihm aufgezwungene Position, ist dagegen ein Versuch, wieder die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, es ist also ein deutlich moralischer *Akt.“*
Václav HAVEL

Friedensgeist leben heißt:

- Wissen, dass „Sünde“ von „absondern“ kommt.
- Wer sondert – trennt – fördert weiter das Leben in Sünde.
- Um aus der Sünde herauszukommen, muss das, was man nicht zu nahe haben will, anerkannt und „erkannt“ werden – auch wenn es vorerst Angst macht.
- Das erste Andere ist das Unstrukturierte, Lebendige, Weibliche.

TATORT KÖRPER

Abgesehen von struktureller Gewalt, ist jede Gewalttat mit Körpereinsatz verbunden – und wenn es nur die cerebrale Denkleistung ist und der Stimmgebrauch.

Wir setzen unsere Körperwaffen ein wie Tiere: wir starren wie Schlangen, brüllen wie Löwen, beißen wie Wölfe, würgen wie Boas, drücken wie Bären, schlagen wie Raubkatzen und treten wie Elefanten. Und wir setzen Werkzeuge ein, um weiter entfernte Objekte zu treffen und/oder massiver einzuwirken. Oder um uns selbst zu quälen, zu verletzen, ja zu vernichten.

Scheinsicherheiten

Als Kinder sind wir permanenter Verletzungsgefahr ausgesetzt: wir können fallen, wir können anschlagen, wir können uns schneiden, verbrennen, vergiften und wir können misshandelt werden. Wir brauchen Schutz – und den erwarten wir von denen, die wir lieben, weil sie „da sind“. *„Das Kind nimmt zwangsläufig die Beziehungsstrukturen der Eltern zunächst einmal akzeptierend in sich auf,“* weiß die Münchner Psychoanalytikerin Thea BAURIEDL, *„denn es befindet sich in der Phase seines Lebens, in der es am meisten darauf angewiesen ist, sich durch Erlernen der Beziehungsstrukturen, in denen es aufwächst, eine erste Orientierung zu verschaffen“.* Ich ergänze: Diese erste Orientierung enthält bereits, wie man mit dem Körper umgeht – liebevoll fürsorglich oder verachtend sorglos – und wie man als Mann oder als Frau mit dem eigenen Körper und dem des anderen Geschlechts umgeht.

„Die Befriedigung der Sicherheitsbedürfnisse des Kindes ist abhängig von den Sicherheitsbedürfnissen der Eltern.“ stellt BAURIEDL fest. *„Die Kinder müssen ihre Sicherheit und ihre Versorgung häufig durch besondere Anpassungsleistung erkaufen ... In dieser Beziehungsform kann man wählen zwischen Versorgung, Sicherheit und Anpassung einerseits und ‚Armut‘, Bedrohtsein und ‚Freiheit‘ andererseits. Viele Ablösungskämpfe zwischen Eltern und Kindern drehen sich um diesen Konflikt, in dem* Sicherheit und Freiheit auseinanderfallen *als zwei*

Bedürfnisse, die nur alternativ zu befriedigen sind.“
Es sind die beiden „sozialen Grundängste“ – die Angst vor dem Ausgestoßen-Werden und die Angst vor dem Vereinnahmt-Werden, die uns immer wieder bedrohen, und als Kompromissbildung bieten sich zwei Extremformen für Scheinsicherheit an: Flucht in narzisstische Übergröße ist die eine, depressive Selbstentwertung die andere.

Ausgestoßen-Werden erlebt man körperlich als Verlust von Wärme, als „macht kalt“, Vereinnahmt-Werden hingegen bringt Wärmeerleben, „macht heiß“; hitzig. In beiden Fällen scheint Vergrößerung des Körpers ein geeignetes Mittel der Gegenwehr: Manche werden dick, andere trainieren im Fitness-Center, um sich Muskelpakete zuzulegen, und wiederum andere legen sich ein Motorrad zu oder einen Straßenkreuzer, viele Kinder oder bezahlte Trabanten.

Wer hingegen diesen Wachstumsimpuls nicht aufbringt, verfällt allzu leicht in den Dauerzustand der Niedergedrücktheit; mag sich nicht, mag sich deshalb nicht. Denn irgendwo in der Tiefe des Selbst ruht das Wissen, dass man sich wehren wollte, sollte, könnte, allerdings überlagert von der Erfahrung, dass man dies aber doch nicht sollte, nämlich nicht dürfte, und dass jegliches Aufrichten sinnlos wäre, weil man sowieso wieder niederdrückt wird.

Die angestrebte Überkompensation von Kleinheitsängsten durch Vergrößerung des Körperumfangs lässt Menschen Polster an markante Kleidungsstellen platzieren, Schuhsohlen verdreifachen und Kopfbedeckungen ins Unendliche wachsen. Beginnen sie jedoch ihre Schuhe mit Stahl zu bewehren und Stachelarmbänder anzulegen, grenzen diese Drohgebärden und die dahinterliegenden Befürchtungen, nicht respektiert zu werden, bereits ans Pathologische.

Dadurch, dass Modeschöpfern immer weniger ästhetisch – dekoratives Neues einfällt, greifen sie immer mehr auf Requisiten zurück, die sie bestimmten „erhabenen“ Berufen oder „Kennzeichen“ offen verachteter, insgeheim vielleicht beneideter Randgruppen der Gesellschaft entlehnen. Das reicht vom Military Look bis zur Junk Mode, von religiösem Schmuck bis zu Brandzeichen auf der Haut.

Tätowierungen, Piercing, Branding – alles Zeichensetzungen, die die Hautoberfläche verletzen. Zeichen, die Furcht vor Verletzung der eigenen Haut auslösen – oder Ehrfurcht vor dem, der diese Furcht bereits überwunden hat. Oder es wird mit der Furcht gespielt – mit der Angstlust, nicht zu wissen, was wie lange dauert, wie lange man es aushält – oder der/die andere – mit dem Kribbeln, das Sadomaso-Inszenierungen begleitet, und das auch auftritt, wenn man Verbote übertritt, und dem Kick, wenn man spürt, wie der/die andere zittert in der Wiederbelebung frühkindlicher Ängste ... und sich jedes mal entspannt, wenn man „überlebt" hat ...

Scheinbalance

„Die Leiden des Martyriums stellen wohl den größten Gegensatz zu den Freuden des Himmelreichs dar", beginnt Gabriele SORGO ihr Grundsatzwerk über das Pornographische an der Verherrlichung christlichen Märtyrertums, *„ und trotzdem stehen Martyrium und Himmelreich sich in der christlichen Logik von Opfer, Schuld und Sühne sehr nahe."* Nicht nur in der christlichen Ekstase (wörtlich: „außer sich sein"), sondern auch in anderen Grenzerlebnissen „kippt" Schmerz oft in Verzückung – und umgekehrt!

„Bis zum Ende des 19. Jahrhunderts galt die Sexualität im christlichen Abendland als Beweis für die Versklavung des Menschen durch das Fleisch", schreibt SORGO hinsichtlich der grundsätzlich Leibfeindlichkeit des Christentums – wenn es um das lustvolle Erleben der eigenen Körperlichkeit geht. Wohlwollend betrachtend interpretiere ich diese vorgebliche Abwehr des „Fleisches" als historisch gewachsene Verzerrung einer Warnung vor einem verkümmerten „nur" körperlich vollzogenen Sexualakt anstelle einer ganzheitlichen – sakramentalen – Vereinigung. Im Wort sakramental steckt die Silbe mental – „geistig" – drinnen. Zu glauben, allein die geistige Verschmelzung zweier Menschen wäre ganzheitlich, ist eine gezielte Verstümmelung der Tatsachen: Der Körper ist immer „mit" – zumindest solange wir Gehirnstrommuster produzieren – und was nach dem Hirntod eintritt, wissen wir nicht nachweislich.

Von der Leibesverachtung zur Todesverachtung

„Die Begründer der Kirche suchten die Erlösung nur über den geistigen Weg", präzisiert SORGO, *„Der schwerfällige und bedürftige Körper, Opfer von Krankheiten und Lastern, schien dabei zu stören."* Und: *„Aus der Leibesverachtung war während der Christenverfolgungen auch eine Todesverachtung geworden."*

Todesverachtung oder Todessehnsucht – zwischen diesen beiden Polen dehnt sich die Bandbreite des jeweiligen Umgangs mit dem Körper. Im 19. Jahrhundert können wir feststellen: Vom Idealbild „heldischer Mann" wurde ersteres gefordert, die für den Kriegsdienst untauglichen „Träumer" hingegen durften melancholisch von der Todesgöttin dichten. Den Tod als Zugang zu einem jenseitigen besseren Leben zu fantasieren und Jesus als Wandler an der Schwelle zwischen zwei Welten zum Vorbild zu nehmen, hat sicherlich vielen Menschen geholfen, unerträgliche Gefühle zu ertragen.

Stellen wir uns nur einmal eine darbende, geschundene, durch alljährliche Geburten ausgemergelte Durchschnittsfrau im Mittelalter vor: Die Woche unter im Staub schuftend, durfte sie sich am Sonntag säubern und in die Kirche gehen, wo Lichterglanz und Weihrauchduft, Orgelmusik und priesterlicher Sprechgesang sie in ein Tranceerleben von künftiger Genugtuung für erlittene Schmach und Schmerzen hinübergleiten ließ, die ihr ritualisierte „Hingabe" – muskuläre Tiefentspannung – ermöglichte. Dass dieses Gesamtkunstwerk mit dem Bild des geschundenen nackten Mannes am Kreuz gekoppelt war, machte Identifikation von Leidender zu Leidendem noch leichter – und ließ sie vielleicht auch den fetten ungepflegten Haustyrannen ertragen, der ihr die Prügel weitergab, die er von seinem Herren erdulden musste.

Jesus steht unter anderem nicht nur für Gewaltverzicht – den eigenen Willen durchzusetzen anstatt Gottes Wille zu gehorchen ist ja die „letzte Versuchung" – sondern auch für die Überwindung von Körperlichkeit in all ihren Facetten. *„Selbst das Geschlecht an sich in seiner anatomischen Gegebenheit"*, schreibt SORGO, *„verwies nicht zuerst auf den Fleischesakt, sondern auf die Verletzlichkeit des Menschen und schließlich auf die Inkarnation als Kernbegriff der*

christlichen Religion." Und sie folgert: *„Erst wie das Fleisch behandelt wurde und wie es in den christlichen Fiktionen auf die Befragung durch Schmerz oder Lust antwortet, gibt Auskunft über die Interpretationen dieser Inkarnation, darüber ob sie eher als Fluch, als Erlösungsweg oder als Gottesgeschenk empfunden wurde."*

Sich verkörpern

Zu glauben, die gewaltsame „Abtötung des Fleisches" wäre der richtige Weg zur Überwindung des Bösen hin zum Guten ist ein Irrtum; wir haben den Körper nicht nur – wir sind unser Körper. Wir verkörpern unser Sein – unsere Gefühle, unsere Gedanken, unsere Anspannung, unsere Entspannung, unser Freisein von Giftstoffen und unser Vergiftetsein – und jede dieser Verkörperungen kann langdauernd durchgehalten, zum chronischen Charakterzug „versteinern".

Um nicht zu verknöchern, auszutrocknen, starr und starrsinnig zu werden, gilt es sich lebendig zu erhalten – beweglich, flexibel, reagierend, antwortend auf all das, was uns das Leben an Herausforderungen bringt. Dazu zählen auch Menschen – liebende wie hassende! Und dazu zählen nicht nur Körperempfindungen, sondern auch Fantasien und Gefühle. All das ist unsere höchstpersönliche Wahrhaftigkeit; etwas davon zu abzuwehren – zu verleugnen, auf andere zu projizieren oder ins Gegenteil zu verkehren, stellt keine Balance her, sondern schiebt nur in den Schattenbereich, von wo aus noch immer wirksam ist. Vielleicht sogar noch mehr als zuvor, weil es sich jetzt der Kontrolle entzieht.

Balance herstellen heißt immer, Gegensätze nicht zu „verteufeln", sondern als Teil des Ganzen zu integrieren.

Körperfantasien

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen" weiß der Volksmund. Extremes Fasten führt daher oft zu einer Entkoppelung: körperlich hypersensibel, hört und sieht man mehr, als wohlgenährte Begleiter/innen wahrnehmen. Zum psychotischen Erleben ist dann oft nur ein kleiner Schritt, und man halluziniert Stimmen, die einem seltsame Aufträge geben – oft wieder den Körper betreffend, den eigenen oder den, aus dem man stammt.

Wenn jemand von der Idee – von griechisch „eidolon“: Bild – verfolgt wird, er oder sie müsse seinen/ihren Körper verändern, steht dahinter immer der Gedanke, man wäre so wie man ist, „nicht gut genug“. Hinter dieser Bewertung steht wiederum ein Vergleich und der stammt meist von den Eltern, manchmal von Lehrkräften und wird durch die allgegenwärtige Produktwerbung verstärkt.

So erinnere ich mich an eine Klientin, die wegen ihrer vermeintlichen krankhaften Eifersucht in Therapie kam. Groß war sie, sportlich durchtrainiert, mit rabenschwarz gefärbtem Haar immer in schwarzes Leder gekleidet und allerorts mit vielerlei silbernem Metall geschmückt. Bald stellte sich heraus, dass ihr Gefühl reines Misstrauen und überdies berechtigt war. Dafür kam aber zu Tage, dass sie sich ihrer kleinen Brüste wegen schämte und nichts sehnlicher wünschte als so große zu besitzen wie ihre Mutter. Irgendwann wagte sie es, ihre Mutter zu fragen, ab wann denn ihr Busen gewachsen wäre – und erhielt die verblüffende Antwort, dass Mutter sich einer Brustvergrößerung unterzogen hatte. Von diesem Tag an war die fixe Idee verschwunden „wie Mutter“ sein zu wollen. Sie verzichtete auch auf das Färben der Haare und bald kam sie brünett in duftigen Sommerkleidern anstelle des Barbarella-Outfits, und den ungetreuen Sexmaniac verließ sie.

Nicht immer sind es aber Wünsche, größer zu sein/scheinen – wofür es ja auch modische Nachhilfe gibt. Oft sind es Wünsche, weniger Gewicht zu haben, anliegendere Ohren, kleinere Nasen, schmälere Hüften und Null Bauch.

Übung 27:

- *Nehmen Sie ein Blatt Papier zur Hand – mindestens DinA4, wenn geht bitte größer – und Buntstifte, und*
- *zeichnen Sie ihre Körperumrisse sowie wesentliche Merkmale, jedenfalls Ihre Geschlechtsmerkmale.*
- *Malen Sie nun die Körperteile, die Sie mögen, mit Ihrer Lieblingsfarbe aus.*
- *Dann malen Sie die Körperteile, die Sie nicht mögen, mit einer entsprechenden anderen Farbe aus.*
- *Schreiben Sie nun mit einer dritten Farbe oder mit Kugelschreiber/Bleistift zu jeder Stelle die Namen all der Menschen, die den jeweiligen Körperteil gelobt oder kritisiert haben.*
- *Zählen Sie die Summen der erreichten Namenszahlen und treffen Sie*

eine Entscheidung, ob Sie dieses Ergebnis so belassen wollen – oder verändern.

- *Falls Sie es verändern wollen, überprüfen Sie nun genauestens, aus welchen Motiven wer Sie wie bewertet hat: ob die Person ein Eigeninteresse hatte oder behauptet hat, „nur Ihr Bestes zu wollen“ (aber nichts Gutes!).*
- *Streichen Sie nun mit einer neuen Farbe all die Namen derjenigen aus, denen Sie in Hinkunft keine Macht mehr über sich geben wollen.*
- *Schreiben Sie statt dessen Ihren eigenen Namen und eine realistische positive Bewertung dazu. (Beispielsweise: Ihr Name und „Meine kleinen Brüste zeigen an, wie zart ich bin“ oder „Mein Bauch zeigt meine Einfühlsamkeit“).*

Sich dünne machen

Dass Ess-Störungen Selbstmordversuche mit oder ohne Messer und Gabel sind, hat sich mittlerweile so weit herumgesprochen, dass immer mehr Betroffene von sich aus therapeutische Hilfe suchen, wenn sie einen Funken Hoffnung auf eine weniger unerträgliche Zukunft gewinnen. Ich habe bei den Frauen und wenigen Männern, mit denen ich diesbezüglich gearbeitet habe, immer massive Gewalt in ihrer Biographie gefunden – vor allem aus dem Familienkreis: nörgelnde lieblose Mütter und Großmütter, egozentrisch fordernde Ehemänner, sadistische Brüder oder Schwestern ... und abwesende Väter nach dem Motto „Wer nichts tut, macht keine Fehler“.

Gewaltopfer lassen meist weiterhin Gewalt zu – bis sie ihre „abgewöhnte“ Aggression wiedergefunden haben. Aggression – nicht Aggressivität und nicht Brutalität. Aggression brauchen wir, um jemand entgegentreten zu können – und das bedeutet noch lange nicht: feindlich.

Gewaltopfer „wählen“ meist in ihrer weiteren Biografie, wenn sie wieder in eine ähnliche Krisensituation geraten sind, aus den archaischen Überlebenstechniken „Kämpfen, Flüchten, Totstellen“ das Totstellen: Sie können nicht reagieren. Exekutivbeamt/innen, Richterschaft, aber auch Kriminalsoziolog/innen, Gefängnissozialarbeiter/innen etc. sind Laien, wenn es um die Psychodynamik von Gewalttaten geht, und Strafverteidiger sind von vornherein Gegner.

So erinnere ich mich an eine Gerichtsaalberichterstattung einer großen österreichischen Tageszeitung, in der ein Rechtsanwalt zu Wort kam, der sich darüber mokierte, dass das Opfer der seinem Mandanten zur Last gelegten Vergewaltigung behauptet hätte, sie wäre bewusstlos gewesen. Da hätte sie ja zu Boden fallen müssen, triumphierte er, aber das habe sie nicht getan, habe sie ja selbst zugegeben ... Dass Menschen, die massive Lebensgefahren überstehen, vielfach „dissoziieren" – gleichsam „aus ihrem Körper austreten" – wusste er natürlich nicht. Das lernt man nämlich nicht in der Psychologievorlesung für Juristen (auf den von Frauen eingemahnten Wissensbedarf wird universitär selten eingegangen – auch eine Form von Diskriminierung und daher struktureller Gewalt). Das lernen höchstens auf Gewalterfahrungen spezialisierte Psychotherapeut/innen „on the job" unter Heranziehung einschlägiger Fachliteratur (z. B. meiner Bücher „Ungeduld des Leibes" und „Scham macht krank").

Zurichtung zum Opfer

Wessen Grenzen – leibliche, seelische, geistige und auch spirituelle! – durch eine multiple Gewalterfahrung massiv verletzt wurden, hat später meist keine Fähigkeit mehr, eigene Grenzen überhaupt wahr zu nehmen. Es fehlt das Repertoire all der nötigen Verhaltensweisen um auf sich selbst aufpassen zu können. Deshalb erleben Gewaltopfer immer wieder Gewalt und ernten immer mehr Kritik, Hohn oder Verurteilung. So wundert es nicht, dass der Großteil der Prostituierten in ihrer Kindheit und Jugend sexuell misshandelt wurden. Sie wurden darauf hin „zugerichtet", alles mit sich geschehen zu lassen. (Fairerweise muss ich aber beifügen: Ich kenne auch Frauen, die einmal als Prostituierte gearbeitet haben, und die ohne zu verniedlichen aus vollem Herzen von sich sagen: „Das war damals schon auch eine schöne Zeit!" Widerlich ist dabei nur, dass sich meist irgendwelche Männer auf diese Aussage stürzen – „Na bitte!" – und zur Rechtfertigung benützen, um nicht die überwiegende andere Seite von Frauenschacher, Nötigung, Erpressung und körperlicher Gewalt zur Kenntnis nehmen zu müssen.)

Übung 28:

- *Wenn Sie – egal ob Frau oder Mann – von sich wissen, dass Sie dazu neigen, Widerstand zu vermeiden, sich klein machen oder gar zum „Nichts"*

(„Nullerl“ nannte sich einmal eine Klientin), dann

- *erinnern Sie sich bitte an die letzte Situation, in der Sie diese Verhaltensweise gewählt haben. (Es wird schon seinen Sinn gehabt haben – wahrscheinlich kennen Sie noch keine bessere „Coping“-Methode.)*
- *Versuchen Sie genau zu spüren, wie Sie sich körperlich gefühlt haben.*
- *Achten Sie, wie Sie Ihre Schultern halten und wie Sie atmen. Wahrscheinlich merken Sie, dass Sie sich ziemlich angespannt haben.*
- *Lassen Sie jetzt langsam die Schultern sinken, richten Sie dabei Ihr Rückgrat auf und atmen Sie tief und hörbar durch.*
- *Stellen Sie sich vor, wie bei jedem Atemzug eine Portion Sklavengeist entweicht ...*
- *Wiederholen Sie dieses Aufrichten und dehnen Sie Ihre Atemzüge. Zählen Sie einfach mit und geben Sie jedes mal eine Zahl mehr dazu. (Bei sechs oder sieben sollten Sie jedenfalls aufhören.)*

In audiovisuellen Medien wird oft brutales Verhalten eines „zornigen“ Mannes als Strafaktion für eine „ungehorsame“ Frau gezeigt. Leider entspricht dies einer – wenn auch verbotenen! – Realität. So weist der Weltbevölkerungsbericht 2000 im Kapitel 3 („Die Gewalt gegen Frauen und Mädchen beenden – eine Priorität für Menschenrechte und Gesundheit“) folgendes aus:

„Zahlreiche Kulturen dulden oder tolerieren ein bestimmtes Maß an Gewalt gegen Frauen ... Die Vorstellung, dass ein Ehemann das Recht besitzt, seine Frau zu schlagen oder mit körperlicher Gewalt einzuschüchtern, ist in vielen Gesellschaften tief verwurzelt ... Diese Akzeptanz der Gewalt beruht auf den vorherrschenden Geschlechternormen, die verzerrte Ansichten über die Rolle und die Verantwortung von Männern und Frauen in Beziehungen propagieren ... Die Ereignisse, die gewalttätige Reaktionen auslösen, sind überall auf der Welt mehr oder weniger dieselben: Ungehorsam, Widerrede im Gespräch, die Verweigerung von Sex, Unpünktlichkeit bei der Zubereitung von Mahlzeiten, Vernachlässigung von Kindern und Haushalt, Das Zurredestellen des Mannes in Gelddingen, Zweifel an seiner Treue oder das Verlassen des Hauses ohne seine Erlaubnis.“

In diesem Katalog der Miss-Handlungen spiegelt sich eine nörgelnd – strafende Vater-Tochter-Beziehung wieder und keine egalitäre Mann-Frau-Beziehung. Körperliche Gewalt erleben Frauen aber noch auf eine zusätzliche geschlechtsspezifische Form. Der Weltbevölkerungsbericht notiert:

„Die Gewalt gegen Frauen in allen ihren Formen schädigt rund um die Welt auf direkte oder indirekte Weise die reproduktive Gesundheit und das Wohlergehen zahlloser Frauen und Mädchen. Zu diesen Folgen zählen:

- *Ungewollte Schwangerschaften und eingeschränkter Zugang zu Familienplanungsdiensten und Verhütungsmitteln.*
- *Unsichere Abtreibungen oder während einer legalen Abtreibung erlittene Verletzungen.*
- *Auf häufige und hochriskante Schwangerschaften und auf eine mangelhafte Nachsorge zurückzuführende Komplikationen.*
- *Die Infektion mit sexuell übertragbaren Krankheiten, einschließlich HIV/AIDS.*
- *Chronische gynäkologische Beschwerden.*
- *Psychologische Probleme, einschließlich der Angst vor Sex und dem Verlust des sexuellen Lustempfindens.*

Bei den immer wieder auftretenden und hochemotional geführten Diskussionen um die Strafbarkeit von Abtreibungen wird vergessen, dass auch in Mitteleuropa noch viele Frauen unter psychosexuellen Bedingungen leben wie im 19, Jahrhundert oder noch früher: von ignoranten Männern geschwängert, die sich jeglicher sozialer oder finanzieller Verantwortung entziehen, die Frauen unter psychischen Druck setzen und damit zu Handlungen „zwingen“, die sie zutiefst ablehnen, nur um die scheinbar schützende männliche Autorität nicht zu verlieren ...

Eine Klientin fällt mir ein, die nach der zweiten Abtreibung vom selben Mann zu mir kam, weil sie sich selbst nicht verstand: sie war sich ihrer Liebe zu dieser „Vaterfigur“, einem Arzt, sicher. Nach einer aufgelösten Ehe mit einem extrem schwierigen Mann, aus der sie ein Kind hatte, schien er ihr der lang ersehnte Ruhepol. Als sie schwanger wurde, gab es anscheinend keinerlei Probleme – bis der Partner dienstlich verreisen musste. Da setzten Zweifel an seiner Liebe ein, sie ging zum Frauenarzt und stellte ihren Kinderwunsch in Frage. Der Gynäkologe erkannte nicht die Not der Frau und reagierte, wie er glaubte, „hilfreich“. Dem Ende des ersten Trimenons entsprechend mit einem sofortigen Abtreibungstermin. Danach waren zwar die Zweifel weg, dafür die Schuldgefühle unerträglich ... Ein halbes Jahr nachdem sie sich von mir verabschiedet hatte, stand sie wieder vor meiner Tür: wieder wenige Tage vor Ende der Frist für einen legalen Abbruch, wieder vom selben Mann schwanger, wieder war er auf Dienstreise – aber diesmal kam sie „zuvor“: Sie holte sich psychiatrische Hilfe um der offensichtlichen Psychose Herrin zu werden

(und ihre unbewusste Aggression gegen den verlassenden und daher nicht verlässlichen Mann nicht auf das Ungeborene zu wenden),

Definitionsmacht

Es ist sehr leicht, eine emotional belastete oder im Zwiespalt befindliche Frau zu verdammen als die ursächlichen Männer einem Bildungsprogramm zu „unterwerfen“ – egal ob von klein auf durch passende mediale Vorbilder und Bewertungen, schulische Angebote oder zwangsweise Nachschulungen. Sage keiner, dies wäre „Gewalt“! Das Denken einer Person kann man nur durch Methoden der Gehirnwäsche gegen ihren Willen verändern, und zur Wirksamkeit dieser Techniken gehört Isolation, Monotonie und das langdauernd inszenierte Wechselspiel von Angst und Hoffnung. All dies ist bei einer bewusstseinsbildenden Gruppe nicht üblich! Aber diese Bewusstseinsbildung ist als logische Konsequenz von der Staatsgewalt einzufordern – so wie die Nachschulungen für Alkolenker.

Auch wenn der Weltbevölkerungsbericht die Erfahrungen von Frauen aus unterschiedlichsten Formen soziologischer Untersuchungen wie etwa auch Fokusgruppendiskussionen zusammenfasst, heißt Bezugnahme auf Dritte-Welt-Länder nicht, dass es die gleichen Phänomene nicht auch in der Ersten Welt gäbe: Wenn es beispielsweise heißt „In Simbabwe und Kenia etwa verstecken viele Frauen Verhütungspillen vor ihren Männern, weil sie fürchten, dass diese gewalttätig reagieren, wenn sie entdecken, dass sie die Kontrolle über die Fruchtbarkeit ihrer Frau verloren haben“, so finden sich ähnliche Hintergedanken auch bei europäischen Männern besonders in ländlichen Gebieten – es wird nur nicht in dieser Formulierung gedacht. Dann heißt es einfach nur „Ich will das nicht!“ und Begründung folgt keine.

„Und was ist mit dem Ungeborenen?“ wird nun vielleicht der eine oder die andere fragen. Geschieht dem nicht auch Gewalt? Wird es nicht ermordet? Darüber scheiden sich die Geister: die einen sehen darin ein rein juristisches Problem. Was die Mehrheit will, das wird Gesetz, und die Rechtsgeschichte zeigt unterschiedlichste Regelungen. *„Die für den öffentlichen Diskurs präferierte Begrifflichkeit läßt somit eine*

Vorentscheidung vermuten, ob die vorzeitige Beendigung einer Schwangerschaft vorrangig als „Frauenfrage“ oder als Frage des „Lebensschutzes“ von ungeborenen menschlichem Leben aufgefaßt wird.“ weist der Wiener Moraltheologe Gerhard MARSCHÜTZ darauf hin, dass bereits die Wortwahl „Schwangerschaftsabbruch“ – aus der Sicht der Frau und ihr Nahestehenden – oder „Abtreibung“ – aus der Sicht, *„daß etwas aus einem seinen Schutz bezweckenden Bereich fortgeschafft wird“* – bestimmte Blickwinkel ausblendet. Andere betonen, wie tendenziös juristische Normen sein können – wenn etwa Abtreibung als Tötung strafbar sein soll, eine Tötung des Kindes im Mutterleib etwa durch Fußtritte des Partners (was häufig vorkommt, aber selten zur Anzeige gebracht wird) aber ernstfalls als Körperverletzung der Mutter gewertet wird. Andere diskutieren, ob Lebensrechte gleichrangig sind oder es höher- und minderwertiges Leben gibt und rücken damit in bedrohliche Nähe zu NS-Gedankengut. Manche rätseln, wann menschliches Leben beginnt, und andere, wann die „Person“, und etliche Esoteriker beziehen auch den Begriff des Karma – für die Frau, den Mann, das Ungeborene – in ihre Überlegungen ein und finden dabei ungeplante Unterstützung in der neuerdings vielgefragten phänomenologisch-systemischen Aufstellungsarbeit derjenigen, die damit „Familiengeheimnisse“ auflösen wollen.

Aus der von mir praktizierten mehrperspektivischen Systemsicht ist immer der Gewaltaspekt mit zu berücksichtigen: Wer hat welchen Vorteil, wer nützt wen aus, wer schadet wem. Um die eigene ethische Positionierung samt dem individuellen Recht aus Respekt kommen wir selten herum.

Körperbilder

Zu unserem Selbstbild gehört auch das Körperselbstbild, das wir uns von uns selbst machen, und das unterscheidet sich oft wesentlich von dem Bild, das wir zeigen.

Wir alle kennen wohl die Polarisierung „Starker Mann – schwache Frau“ – zumindest aus den Märchenbüchern. Starke Frauen kommen dort nur als Hexen und/oder Intrigantinnen vor und werden verteufelt. Wer davon den Profit hat? Alle, die unterlegene Frauen haben wollen: Bedienerinnen – ob als Mütter, Mägde und Sklavinnen und/oder als

Huren macht da wenig Unterschied. Das sind, vermute ich, zuerst die Schürzenjäger, die erfolgreich „Beute machen“ wollen.

Ab der beginnenden Industrialisierung veränderten sich dann auch die Frauenmoden – zumindest für „bürgerliche“ Frauen – in unserem Kulturkreis hin zu eingeschränkter Beweglichkeit: Die Absätze wurden höher, die Röcke immer umfangreicher, die Jäckchen immer enger und Mäntel gab es nur im kalten Osten, denn eine anständige Frau hatte sowieso nichts auf der Straße verloren und für den kurzen Gang zur Kirche genügte ein wärmendes Umhangtuch. Umsehen konnte sich frau kaum mehr infolge der hohen Frisuren oder Hüte, schreien nicht mehr infolge der durch Korsetts eingeengten Atmung und je höher die Stöckelschuhe, desto weniger war Weglaufen möglich: gefangen in der Schönheitsfalle!

Für schwer arbeitende Frauen in Landwirtschaft, Gewerbe oder Industrie ist so eine Haute Couture auch nie gedacht: Erstens kann man mit Wasserfallärmeln oder krallenartigem Nailstyling nicht gut melken, massieren oder auch kochen, und andererseits fehlt dieser „Sozialklasse“ das nötige Finanzpotenzial. Aber das sollte frau ja auch gar nicht haben! Immerhin hatte bis zum partnerschaftlichen Familienrecht 1978 der Mann die Finanzhoheit über Weib und Kind.

Was als schön definiert wurde, bestimmte der Mann durch sein sexuelles Interesse – und das sicherte die wirtschaftliche Existenz, egal ob als Ehefrau oder Kurtisane. Schön galten im alten China aufs winzigste verkrüppelte Füße. Daher wurden sie den kleinen Mädchen frühzeitig eingeschnürt, damit sie nicht wuchsen; später konnten sie als erwachsene Frauen nur wenige Meter humpeln und waren duldsam ans Bett „gefesselt“. Ich vermute allerdings, dass es um die künstliche Erzeugung einer hohen Muskelspannung im Rist ging und damit größere sexuelle Spannkraft; ein ähnliches Phänomen sehe ich auch in der Bevorzugung von Ballett-Tänzerinnen als Mätressen für Lebemänner im 19. Jahrhundert.

Die Selbst-Befreiung der Frau zur gleichberechtigten Partnerin des Mannes begann nicht nur mit der Erfindung des haushaltserleichternden

elektrischen Stroms sondern auch mit jedem Kleidungsstück, dass ihr mehr Bewegungsfreiheit ermöglichte. Viele verwechseln aber Freiheit von äußeren Zwängen mit der Freiheit von innerem Druck. Wo ersteres politische Aktion erfordert, meinen sie bei letzterem, durch Konsum von Waren und Dienstleistungen „Befreiung“ zu erlangen. Nur: mit einem neuen Out-fit oder einem neuen Körper, einem neuen Gesicht, ist man noch lange nicht ein zufriedener – befriedigter, friedlicher – Mensch.

Kunstmenschen

Erich KÄSTNER hat in seinem Gedicht über die „sogenannten Klassefrauen“ – *„Sind sie nicht pfui teuflisch anzuschauen?“* geätzt: *„Plötzlich färben sich die „Klassefrauen“, weil es Mode ist, die Nägel rot! Wenn es Mode wird, sie abzukauen oder mit dem Hammer blauzuhauen, tun sie*‘s *auch. Und freuen sich halbtot ...“* Und weiter: *„Wenn es gälte, Volapük zu lernen und die Nasenlöcher zuzunähen und die Schädeldecke zu entfernen und das Bein zu heben an Laternen – morgen könnten wir's bei ihnen sehn.“* Zu Ende seines Gedichtes kommt er zu dem Schluss: *„Denn sie fliegen wie mit Engelsflügeln immer auf den ersten besten Mist. Selbst das Schienbein würden sie sich bügeln! Und sie sind auf keine Art zu zügeln, wenn sie hören, daß was Mode ist ...“*

Das Michael – Jackson – Syndrom

Gestern Spott eines Moralisten, heute kosmetische und chirurgische Wirklichkeit: Ob Sängerin Cher, die sich die untersten Rippen entfernen ließ, um schlanker zu wirken, oder Michael Jackson, der seinem Idol Diana Ross gleichen will, oder auch nur irgendeine Partylöwin, die sich die Lippen mit Collagen unterspritzen lässt, damit man die Altersfalten nicht bemerken soll – sie alle geben die Botschaft: „Ich mag mich nicht so wie ich bin“; sie sollten sich eigentlich Psychotherapie gönnen, damit sie die Sehnsucht nach der entbehrten Liebe ihrer Bezugspersonen in einer tragfähigen Beziehung verabschieden können – und nicht an sich herumdoktern, um „endlich liebenswert“ zu werden. Denn das hat nichts mit dem Aussehen zu tun, sondern mit dem Ausstrahlen.

„Wer auf nichts als auf sein Image bedacht ist, versucht Inkongruenzprobleme durch Schein-Lösungen beizukommen, also durch

eine Vergrößerung der Inkongruenz." warnt Peter F. SCHMID im „Handbuch der personzentrierten Psychotherapie". Inkongruenz bedeutet, man ist nicht echt, nicht wahrhaftig: Die innere Wahrheit stimmt mit der äußeren nicht (mehr) überein. Er/sie wird zum Sklaven eines Show-Business, auf dem andere bestimmen, was Wert besitzt und was nicht. In oder Out, das ist dort die Frage, und wer nicht „auf den ersten Blick" Profitinteresse auslöst – sexuelles oder finanzielles – dem wird weitere Aufmerksamkeit oft verweigert.

Die Gleichzeitigkeit von Jugendkult und Jugendlichkeitsmaskierungen für Ältere mit der Globalisierung und damit Verdichtung des Arbeitsmarktes ist doch auffallend! Wenn Jugendliche als neue – und weitgehend unkritische – Zielgruppe umworben werden, Ältere aber uninteressant sind, weil sie vielfach andere Geldausgabegewohnheiten (Kriegs- und Noterfahrungen!) haben, erscheint (psycho)logisch, dass man ihnen durch Angstmache Investitionen nahe zulegen versucht: in Versicherungen aber auch in die Angebote käuflicher Fitness- und Wellness- und Anti Aging-Produkte und -Produktionen.

Wer seine Mimik durch Giftunterspritzungen oder Liftings einschränkt, vermindert damit seine Fühlfähigkeit. Jeder Gedanke ist ein chemisch-elektrischer Prozess: Was als Licht, Ton, Geruch, Geschmack, Berührung neuronal wahrgenommen wird, setzt chemische Botenstoffausschüttungen frei und diese wiederum Muskelreaktionen und diese sind wieder sichtbar, hörbar ... nur in der Depression erstarren die Gesichtszüge zur „depressiven Maske" vor lauter Zähne zusammenbeißen und Ohren steif halten. Das chronische Pokerface ist gesundheitsschädlich – für den, der es hat und für alle anderen, die sich davor – dem Menschen ohne Gefühl und daher auch Mitgefühl – in Acht nehmen müssen.

Falten chemisch „auszubügeln" heißt, Teile seiner Biographie löschen und das bedeutet nichts anderes als Teile von sich selbst zu verNICHTen. Dem betonierten Gesicht entspricht auch eine betonierte Seele. In Würde zu altern und nicht mit der Tochter- oder Sohngeneration zu konkurrieren, setzt aber voraus, seinen Körper auch lieb zu haben, wenn er nicht mehr wie ein Neumodell funktioniert. Aber statt sich auf der

seelischen oder gar geistigen Ebene mit der Gewalt auseinander zu setzen, die den „zu Jungen“ wie den „zu Alten“ angetan wird, indem man sie ohne Rücksicht auf ihr biologisches Alter nur nach ihrem historischen beurteilt, lässt man sich lieber gegen die jeweils andere Gruppe am Ende der Bandbreite der „voll im Leben Stehenden“ aufhetzen: Junge gegen Alte, Alte gegen Junge ...

Das geht umso leichter, je mehr jemand Jüngerer noch in der Ablösungsproblematik von Mutter oder Vater verharrt. Dann werden Gefühle und Fantasien, die eigentlich in die eigene Familie gehören, jedem angehängt und aufgedrängt, der auch nur im Entferntesten an die wohlvertraute Eltern-Kind-Konkurrenz erinnert. Die Psychoanalyse nennt so etwas „Übertragung“.

Generationenkonflikte

Wenn Oma unbedingt zu ihrer Tochter sprich frischgebackenen Mutter ins Kinderzimmer ziehen will, oder Vater unbedingt auch Muttermilch trinken muss (und findet sie dann „scheußlich“), oder Opa nicht aushält, dass seine Enkelin vor ihm in das neue Kinderbuch schauen darf oder Mutter dauernd von ihren versäumten Jungmädchenchancen klagt und ihrer Tochter vorhält, sie hätte sich auch nicht schminken dürfen – dann wollen die Älteren nicht mehr Eltern sein sondern umgekehrt von ihren Kindern bemuttert werden. Das entspricht nicht dem Kreislauf der Natur.

Sehr wohl entspricht es dem Kreislauf der Natur, dass die Älteren die Jüngeren fördern – bis sie das nicht mehr brauchen, weil sie es selbst können. Wenn aber beide Generationen einander unterstützen wollen, ist das harte Kommunikationsarbeit: immerhin muss jeder dem anderen seine Wünsche und Ängste, seine Hoffnungen und Befürchtungen, vor allem aber seine Werte mitteilen. Bedienungsanleitungen für Kids oder Oldies gibt es nicht. Man muss sich schon selbst erklären.

Im Alterungsprozess werden wir vielfach langsamer. Nicht nur, weil wir mehr „bedenken“, beispielsweise Gefahren oder Negativfolgen, sondern auch, weil wir die verbleibende Lebenszeit „dehnen“ wollen. Die zunehmende Technisierung bringt aber auch Instrumente zur

Beschleunigung von Arbeits- und Kommunikationsvorgängen, die Ältere, die anderes gewohnt sind, oft überfordern. Junge zwar auch, aber die haben weniger Scheu (und Statuszwänge!), zu üben und daher auch Fehler zu machen.

Wir sollten immer daran denken, dass alles, was schnell gehen soll, Übung braucht: Ob es um die Aufführung eines Musikstücks geht oder um den Sprung über eine Lache – beim ersten Mal klappt es selten. (Auch beim Sex!) Wer sich die nötige Übungszeit nicht gewährt, übt Gewalt gegen sich selbst. Der Körper sagt Bitte, der „innere Antreiber“ sagt Nein. Lassen wir doch unser Herz zwischen den beiden vermitteln!

Roboter

Wenn bei Auto- oder Schirennen die Uhrenwerbung von den Schutzplanken lacht und die Reporter die Zehntelsekunden hechelnd mitzählen, ist es fast unmöglich, nicht auch vom Geschwindigkeitsrausch ergriffen zu werden. Während die Couch Potatoes vor der Glotze kauern, rasen die Nachahmer mit ihren Sportgeräten über die Pisten und verursachen oft genug Unfälle, die sie dann auch zur Unbeweglichkeit verdammen.

„Denn wir sehen nur die im Lichte – die im Schatten sieht man nicht“ heißt es in der Dreigroschenoper von Bert BRECHT. Wir sehen und sehen und sehen zahllose Bilder immer schnellerer Handlungsabfolgen: Daheim, wenn die Kids mit der Computer-Mouse herumklicken oder wenn ALLE Familien-Handys gleichzeitig klingeln, rasseln oder musizieren und jeder nach dem seinen schnappt, in der Arbeitswelt, wenn elektronisch kommuniziert wird, aber nicht mehr miteinander geredet, vor dem TV- Altar, wenn die Raumschiffe durch das All zischen oder die Prügelknaben aufeinander eindreschen – dann erleben wir, wie unser Adrenalin-Spiegel steigt, und auf eben diesen „Kick“ kann man süchtig werden. So gewöhnen wir uns an die körperlichen Empfindungen, die – aktives wie passives – Gewalterleben begleiten!

Am 27. 1. 2001 war den österreichischen Tageszeitungen zu entnehmen, dass in Florida ein 13jähriger Bub wegen Mordes zu lebenslanger Haft verurteilt wurde, weil er im Wrestling-Spiel eine sechsjährige Nachbarstochter zu Tode gebracht hatte. Er wog 82 Kilo, sie 22. Auf den

Fotos war ein eher unintelligent dreinschauender plumper Knabe zu sehen, der offensichtlich die Welt nicht mehr verstand. Und eine Welt ist auch nicht zu verstehen, in der kaum jemand daran denkt, dass man Kindern und Jugendlichen – aber nicht nur Kindern und Jugendlichen – Anatomie, Stoffwechselgeschehen, Intoxikationen etc. immer wieder erklären muss, damit sie eine reelle Chance haben, nicht nur körperlich sondern auch sozial zu überleben.

Der Rechtsgrundsatz „Unkenntnis schützt vor Strafe nicht“ kann meiner Ansicht nach heute nicht mehr aufrecht erhalten werden. Denn obwohl wir dank der vielfältigen Information in Funk und Fernsehen Bildungsmöglichkeiten haben wie nie zuvor, wird die Wahlmöglichkeit zwischen den Polen „klug“ und „dumm“ durch das Überangebot von Bildinhalten, die in unterhaltsamer oder auch „erregender“ Weise zeigen, wie es nicht sein sollte, fast unmöglich.

Diese Wahlmöglichkeit haben auch die professionellen Einkäufer der Fernsehanstalten kaum: Auch hier regiert Mammon und sagt bei Eigenproduktionen gern „Zu teuer“ und bei Programmlücken „Schnell was her!“ Noch dazu konkurriert mit dem ungleichen Geschwisterpaar U und E (Unterhaltung und Ernstes Programm) der „unsichtbare Dritte“ Videoverleih (über und unter dem Verkaufspult). Shareholder Value wird die Geisteshaltung genannt, nach der nur mehr investiert wird, was schnellen Ertrag abwirft. Für das Fernsehprogramm heißt dies: Die Sendung werden sich viele anschauen, also werden die Firmen um die Werbeblöcke vor der Sendung (bei Privaten TV-Sendern auch: während der Sendung) rivalisieren, also können wir mit guten Einnahmen rechnen ...

So werden Entscheidungen über geistige Beeinflussung nach wirtschaftlichen Gesichtspunkten getroffen – quasi nicht von einem moralisch verantwortlichen Menschen sondern von einer Registrierkasse auf zwei Beinen.

Traditionell sind Männer zu Kampfmaschinen ausgebildet worden. Die dazu übliche Methode war (und ist), sie körperlich zu drillen, seelisch-geistig zu demoralisieren, suggestiv Aggressionen gegen ein Feindbild

aufzubauen und dann wie Roboter loszuschicken. Dem Chaos widerständiger Gefühlsimpulse werden dazu präzise Strukturen entgegengesetzt: Wer oben steht (ein einzelner, daher individuell klar erkennbarer Chef), darf anschaffen, wer unten ist (viele, daher nicht klar als Personen erkennbar) muss folgen. Basta. Damit diese Einseitigkeit emotionsloser Gehorsamkeit auch dem Bedürfnis nach fühlbarer Sinnhaftigkeit entspricht, werden Ideale und Idole von Aufopferung und Heldentum zugekoppelt.

Wer Zeit hat, nachzufühlen, wird sich meist anders entscheiden, wenn es darum geht, Grenzen zu überwinden, als jemand, der durch monotones Exerzieren dazu trainiert wurde, wie ein Roboter zu funktionieren. Die Grenzen, die mittels derartiger Grenzerfahrungen überschritten werden sollen, sind Ekel, Scham, Mitleid, Liebe und –Angst, insbesondere Angst vor Körperverletzung und Todesangst. Deswegen wird der Heldentod und die Selbstaufopferung glorifiziert – nicht nur in Filmen, nicht nur in anderen Kunstformen, sondern auch in Politik und Religion.

Autoaggressionen

Wenn wundert es dann, dass viele Menschen in seelischer Not nicht davor zurückscheuen, ihrem Leben ein gewaltsames Ende zu setzen. Und oft genug nehmen sie noch das mit, woran „ihr Herz hängt“. Wer kennt nicht die verlockenden Fantasien von trauernden Hinterbliebenen, denen „schon noch Leid tun wird“, was sie einem angetan haben. Vor allem in Zeiten labiler Hormonlagen – in der Pubertät, rund um Schwangerschaft und Geburt und im Klimakterium – sind depressive Verstimmungen durchaus normale Begleiterscheinungen. Was man dann braucht, sind Menschen, die einen aushalten, so wie man ist – aber gerade das ist ja das Schwere! Man hält sich ja selbst oft nicht aus ... und hört dann: „So kenne ich Dich gar nicht!“

Unlängst in der Tiefgarage sprach mich eine attraktive junge Frau in Begleitung eines Kleinkindes an: ob ich sie denn nicht mehr kenne. Dann lüftete sie das Geheimnis – etwa ein Jahr vorher war sie meine Klientin gewesen – aber kein Vergleich! Damals ein kümmerliches Häufchen Elend im „Baby Blues“ mit Gedanken, sich und ihre Tochter zu töten, jetzt eine strahlende Berufs- und Familienfrau. Damals: das war der Verlust einer beglückenden Arbeitssituation samt eigenem Einkommen, eine nicht gerade leichte Geburt,

Schwierigkeiten im Umgang mit dem Neugeborenen und dem veränderten Körperbild, Stimmungsschwankungen und – nörgelnde überkritische Unterkunft gebende Schwiegereltern, denen sie nichts recht machen konnte. Dazu kamen noch Schuldgefühle dem liebevollen Ehemann und dem Kind gegenüber, die „ja nichts dafür können, dass ich so ekelhaft bin“. Damals hieß es: seelische Stütze geben, Gelegenheit zum Ausdruck der belastenden Gefühle bieten, leibseelisch-geistiges Geschehen erklären ... Geduld haben. Der Ehemann hatte sie auch. Seine Eltern nicht. „Du lässt Dich von uns bedienen!“ warfen sie der schwer Depressiven vor, die es kaum schaffte, sich geschweige denn das Kind anzuziehen. „Du lässt Dich gehen!“ und „Reiß‘ Dich doch endlich zusammen!“ Wie wenn das so einfach ginge, wenn man depressiv erkrankt ist ...

Was einem den Mut zum Leben nimmt, „weiß“ nur die betroffene Person selbst – tief in ihrem Inneren und meist nicht bewusstseinsfähig. Zu hehr sind die Ideale, wie man(n) oder frau sein sollte – nämlich so, wie es andere haben wollen. Manche ertränken dann ihren Kummer in Alkohol oder stopfen sich mit Tabletten voll. Andere riskieren in „tollkühnen“ Sportarten ihr Leben oder auf der Autobahn bei 220 km/h oder auch in der verkehrten Richtung als Geisterfahrer und wieder andere „spielen“ und gefährden so ihre Existenz.

Ich erinnere mich an eine Frau, die heute wohl als „Powerfrau“ bezeichnet würde. Drei Kinder hatte sie, die Buchhaltung in der Firma ihres Mannes, den Haushalt nicht nur für ihre eigene Familie sondern auch die Schwiegereltern mit inbegriffen, und dann sollte sie auch noch die Hundertjahrfeier des Betriebes organisieren. Auf einer diesbezüglichen Geschäftsfahrt fuhr sie frontal in eine Betonwand. Ein Unfall wie jeder andere, glaubte man – bis sie einer Krankenschwester im Spital anvertraute, Jesus wäre ihr genau inmitten dieser Betonwand erschienen und hätte sie eingeladen, mit ihm zu kommen: „Komm mit mir, da findest Du Ruhe ...“ – und sie wäre ihm einfach nachgefahren.

Vielfach wird von „Mutproben“ gesprochen, wenn Menschen – vor allem sehr junge – ihr Leben riskieren. Auf Eisenbahnwaggons klettern und in die Stromleitung greifen. In Aufzugsschächte steigen. U-Bahn-Surfen. Autos zuschanden fahren. Drogen ausprobieren. Sich in den Vollrausch steigern. Ungeschützt Sex machen. Sich Nylonsäckchen über den Kopf stülpen ... alles auf der Suche nach der Erlösung – der Erlösung

vom Leiden. Aber Leiden gehört zum Leben dazu wie die Freude oder die Trauer, die Wut oder die Liebe.

Erwin RINGEL wird nachgerühmt, er hätte es durchgesetzt, dass in den Medien nicht über die ganz alltäglichen Selbstmorde berichtet wird – wegen der Vorbildwirkung. Nachweislich „stecken“ derartige Berichte Nachahmungstäter/innen „an“.

Ich meine: Journalisten gehören exakt informiert und ausgebildet, wie diese Nachahmungsmechanismen funktionieren. Jedes Gewaltgeschehen wird von den Beobachtern – und dazu zählen auch Leserschaft und Zuhörerschaft und Zuseherschaft – als eine Möglichkeit, Probleme zu lösen, im Erinnerungsarchiv eingespeichert. Je weniger nachgedacht wird, wie alternative Konfliktlösungen – Lösungen der interpersonellen aber auch intrapersonalen Spannungen – aussehen könnten, desto mehr wird einfach „nachgespielt“, was man schon kennt.

Amokläufe

In diesem Zusammenhang möchte ich kritisieren, dass in Chronikberichten über die leider immer häufigeren Ausrottungen der eigenen Familie durch Ehemänner, die – so wird vielfach in der Presse formuliert – „die Scheidung nicht verkraftet haben“ oder deren Motiv „vermutlich Eifersucht war“, die Tatsache, dass diese Männer alkoholkrank waren, heruntergespielt wird. „Vor der Tat hatte er sich Mut angetrunken“ heißt es gelegentlich verschämt oder „er hatte einige Viertel Wein und etliche Bier in sich – er verträgt viel“. Damit ist niemand geholfen, dass die Tatsache, dass jemand in der Alkoholpsychose mordet, verniedlicht wird. So werden Menschen, die an der tödlichen Alkoholkrankheit leiden, nur weiter davon abgehalten, um die professionelle Hilfe nachzufragen, die sie brauchen, um den „bösen Geist“ – den Weingeist – unter Kontrolle zu bekommen. Ihre krankheitsbedingte – daher oft „unverständliche“ – Aggressivität, „Streitsucht“ und Gewalttätigkeit hindert dann oft die Nahestehenden, der kranken Person so respektvoll und korrekt zu begegnen, wie es nötig wäre, um Situationen zu deeskalieren, in denen Mord und Totschlag droht.

Das Kriterium der Disposition zur Alkoholkrankheit ist ja gerade, dass jemand „viel verträgt“ – nämlich nicht die Vergiftungserscheinungen aufweist, die das Nervengift Alkohol eigentlich auslösen müsste!

„Die Art der Erkrankung eines Alkoholikers ähnelt der von Diabetikern oder Allergikern.“ erklärt die Suchtexpertin Ursula LAMBROU in ihrem Ratgeber „Helfen oder aufgeben?“ *„Bei allen drei Krankheitsbildern lösen Mangel oder Übermaß einer bestimmten Substanz im körpereigenen Stoffwechsel schwere Symptome aus, die die Gesundheit gefährden. Ein Diabetiker muß seinen Insulinspiegel kontrollieren, ein Allergiker die auslösende Substanz vermeiden, dann können beide fast normal weiterleben.“* Dann aber warnt sie: *„Ebenso könnte man annehmen, daß der Alkoholiker nur seinen Alkoholkonsum einschränken oder ganz aufgeben müßte, und das Problem wäre gelöst. Doch hier zeigt sich der Unterschied zu den beiden anderen Krankheiten. Kein abhängig Trinkender kann seinen Alkoholgebrauch auf Dauer kontrollieren oder das Trinken einfach sein lassen, auch wenn die völlige Abstinenz von Alkohol Voraussetzung dafür ist, auf Dauer wieder ein normales Leben führen zu können.“*

Ich empfehle LAMBROUS Buch allen, die unter der Alkoholkrankheit einer Person im Nahefeld leiden – egal, ob es die kranke Person selbst ist oder ein Elternteil, Partner/innen, Geschwister, Kinder oder – häufig! – ein Chef oder ein Kollege, eine Kollegin. Denn wenige wissen, was im Körper eines Alkoholkranken vor sich geht – dass er/sie nämlich auf Alkohol anders reagiert als ein „normal“ trinkender Mensch. Sie schreibt:

„Wie jede Nahrung wird auch Alkohol im Körper umgewandelt und anschließend in Grundbestandteile wie Zucker, Wasser und Kohlendioxyd aufgespalten. Für diese Prozesse braucht der Körper bestimmte Enzyme (Isoenzym I) und Vitamine. Nach der ersten Stufe der chemischen Umwandlung von Alkohol entsteht im Körper Acetaldehyd. Dieser umgewandelte Alkohol hat es in sich! Bei manchen Menschen baut sich Alkohol langsam ab. In ihrem Körper kommt es plötzlich zu einer stark erhöhten Konzentration von Acetaldehyd, die mit einer leichten Vergiftung gleichzusetzen ist und zu Kopfschmerzen, Übelkeit und Benommenheit führt. Solche Menschen werden selten zu Alkoholikern, da die unangenehmen Nebenwirkungen sofort und

heftig einsetzen. Bei allen anderen Menschen, die nicht abhängig sind, wird Alkohol recht schnell in seinen verschiedenen Stufen abgebaut. Nur bei körperlich gefährdeten Menschen mit einer Alkohol-Prädisposition bleibt Acetaldehyd in geringfügig erhöhter Konzentration für längere Zeit im Körper. Das ist bei vielen Alkoholikern schon nach einer durchschnittlichen Anpassungsphase von etwa vier Wochen der Fall. Dadurch wird die Bildung von körpereigenen Opiatvorläufern begünstigt. Das führt zu einem euphorischen Zustand mit gesteigertem Wohlbefinden, gleichzeitig steigt das Verlangen nach Alkohol an. Einige Wissenschaftler führen das bei einem Teil der Trinkenden auf eine geringe Menge und Qualität ihrer Enzyme und/oder Vitamine zurück.“

LAMBROU beschränkt sich aber nicht nur auf die Entschlüsselung der Entstehung dieser so weit verbreiteten und verleugneten Krankheit, sondern sie zeigt auch die Verschränkung mit psychogenen Faktoren: *„Es ist bekannt, daß Erfahrungen, z. B. als Kind abgelehnt oder verlassen worden zu sein, sich grundsätzlich im Endorphin- oder Hormonstoffwechsel ausdrücken.“*

Grenzgänger

So habe ich auch in der Biographie von Menschen, die aus psychiatrischer Sicht an dem Borderline-Syndrom leiden, lebensgefährliche Erlebnisse in frühester Kindheit, aber auch vor der Geburt, gefunden: der eine war den Eltern als Baby bei voller Fahrt aus dem Auto gefallen, ein anderer der Großmutter aus den Armen gerutscht als sie ihn ankommenden Verwandten aus dem Fenster des zweiten Stockwerks präsentieren wollte, eine andere überlebte halbjährig einen schweren Verkehrsunfall, andere waren „missglückte“ Abtreibungen. Bei viele Älteren kamen unzulänglich verarbeitete lebensbedrohliche Kriegserlebnisse zum Vorschein.

Die Borderline Störung – ein Grenzgang zwischen Neurose und Psychose – zitiert Otto F. KERNBERG folgendermaßen:
„Nach den DSM-III-Kriterien (Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen) für die Borderline- Persönlichkeitsstörung sollten die überdauernden Verhaltensweisen eines Individuums durch wenigstens fünf der folgenden Kriterien charakterisiert sein:
1. Ein Muster von instabilen, aber intensiven zwischenmenschlichen Beziehungen, das sich durch einen Wechsel zwischen den beiden Extremen der

Überidealisierung und Abwertung auszeichnet;
2. Impulsivität bei mindestens zwei potentiell selbstschädigenden Aktivitäten, z. B. Geldausgeben, Sexualität, Substanzmißbrauch, Ladendiebstahl, rücksichtsloses Fahren und Freßanfälle (außer Suizid oder Selbstverstümmelung, siehe dazu 5.);
3. Instabilität im affektiven Bereich, z. B. ausgeprägte Stimmungsänderungen von der Grundstimmung zur Depression, ***Reizbarkeit*** *oder Angst, wobei diese Zustände gewöhnlich einige Stunden oder, in seltenen Fällen, länger als einige Tage andauern;*
4. ***übermäßige, starke Wut oder Unfähigkeit, die Wut zu kontrollieren, z. B. häufige Wutausbrüche, andauernde Wut oder Prügeleien;***
5. wiederholte Suiziddrohungen, -andeutungen oder –versuche oder andere selbstverstümmelnde Verhaltensweisen;
6. ausgeprägte oder andauernde Identitätsstörung, die sich in Form von Unsicherheit in mindestens zwei der folgenden Lebensbereiche manifestiert: dem Selbstbild, der sexuellen Orientierung, den langfristigen Zielen oder Berufswünschen, in der Art der Freunde und Partner oder in den persönlichen Wertvorstellungen;
7. chronisches Gefühl der Leere oder Langeweile;
8. verzweifeltes Bemühen, ein reales oder imaginäres Alleinsein zu verhindern (außer Suizid oder Selbstverstümmelung s. 5.).

Mit „Borderlinern“ in Beziehung zu sein – egal, ob in einer therapeutischen oder in einer Lebensbeziehung – erfordert hochgradiges Feingefühl. Da ihre „Störung“ – das Ereignis, das sie „verstört“ hat – auf Erlebnisse am Beginn ihres Lebens zurückzuführen scheint, ist sie meist kaum in Sprache fassbar. Ein falsches Wort und er oder sie gerät in Wut, Ärger, Rachsucht – und verdrängt diese Gefühle sofort wieder im Wechselspiel von Überidealisierung („Ich bin so dankbar, dass Du Edle/r bei mir bist!“ und Entwertung („Du bist das Letzte!“). Sie selbst werden zwar von zwiespältigen Emotionen hin- und hergerissen, finden sich selbst aber ganz „normal“. Nicht in Ordnung sind immer nur die anderen – die dann auch kräftig unter diesen Gefühlswechselbädern leiden. Wenn man allerdings weiß, dass ruhiges Eingehen auf die unbewussten Gefühlsimpulse bei den Konfliktpartnern Entspannung bringt, kann man auch an der Seite dieser „schwierigen“ Menschen (über)leben.

Seit langem schon fordere ich eine „pädagogische Psychiatrie“: Darunter verstehe ich eine Mischung aus dem Fachwissen der drei großen

Seelenkunden – Seelenheilkunde, Psychoanalyse und Seelsorge – die in populären Darstellungen Erklärungen darüber gibt, wann und weshalb Menschen außerhalb der Bandbreite des Verhaltens agieren und reagieren, die wir als „normal“ bezeichnen. Wie viel Leid könnte vermieden werden, wenn Menschen wüssten, wie sie sich auf welche Verhaltensweisen korrekt und notwendend verhalten könnten.

Grundsätzlich gilt: Was Menschen – reaktiv oder chronisch – in Rage bringt, ist die Missachtung ihrer Person. Jeder Mensch hat ein Recht auf Respekt – nicht aber jedes Verhalten. Verhalten kann man verstehen, aber man muss es deshalb nicht tolerieren, entschuldigen oder verzeihen.

Friedensgeist leben heißt:

- Wenn man merkt, dass sich die Atmung beschleunigt, der Blutdruck steigt, das Gesicht sich rötet und das Vernunftsdenken aussetzt – kurz: einem heiß wird,
- Atmung verlangsamen, Schultern herabsinken lassen, Arme entspannen, Hände auf die Oberschenkel legen (oder auf die Armlehnen, den Tisch etc. – Hauptsache irgendwo tiefer drauf),
- sich aufrichten und eventuell nachdehnen,
- und allenfalls um eine Pause bitten, in der man „alles noch einmal überdenken kann“.
- Wird solch ein „Break“ – eine Unterbrechung – verweigert: körperliche Distanz vergrößern (räumlich: im Sessel zurückrutschen, ein Paar Schritte zurückgehen, aus dem Zimmer gehen, zeitlich: langsamer sprechen).
- Wichtig: wenn man „entschleunigt“ – immer im Blickkontakt bleiben! Sonst entsteht die Fantasie, man wolle kneifen oder die andere Person fühlt sich nicht respektiert und wird aggressiv(er). Sie darf aber in die „Fenster unserer Seele“ schauen – vielleicht – sicher – merkt sie dann, dass uns nicht der Kampfgeist beherrscht sondern ein Geist des Bemühens und der Achtung.

TATORT SEELE

Seele definiere ich als Resonanzraum – ähnlich wie bei einem Musikinstrument: dort schwingen Töne, in uns „schwingen“ Gefühle. Und wie bei „mitreißender“ Musik, können wir auch bei unserer „Seelenmusik“ erleben: Gefühle sind hoch ansteckend.

Ob es einende Begeisterung – „Toooor!“, der „eine“ Schrei aus tausend Mündern während eines Fußballspieles samt der dazugehörenden Gefühlsaufwallung – ist oder alkoholtriefende Schunkelseligkeit, kunstvoll inszenierte Wahlkampfstimmung im Bierzelt oder demagogisch stimulierte Ausländerhatz am Kantinentisch, das elitäre Überlegenheitsgefühl von frauen- oder männerfeindlichem Sexismus oder schlicht sexuelle Erregung – je stärker die „Aufladung“ des oder der „Sender“, desto größer die „Überflutung“ der unkritisch „empfangenden“ Anwesenden.

Tatsächlich werden die „Empfänger“ dieser Gefühlsbotschaften von der bioelektrischen „Ausstrahlung“ der anderen durchdrungen – gleichsam „unter Strom gesetzt“. Jeder Gedanke bedeutet ja einen chemisch – elektrischen Prozess im Gehirn, bei dem minimale Schwachstrom-spannung entsteht und chemische Botenstoffe – die sogenannten Neurotransmitter – freigesetzt werden; diese lösen dann die unterschiedlichen Körperreaktionen aus wie beispielsweise Verengung oder Erweiterung der Blutgefäße und damit auch Veränderung der Hautfarbe, Kälte- oder Wärmeempfindungen, dazu zählen auch Ausbrüche von kaltem oder heißem Schweiß, und gleichzeitig entstehen auch die zugehörigen Gefühle und Gedanken. So ferne diese natürliche Reaktionskette nicht durch „Erziehungsmaßnahmen“ unterbrochen wurde.

Erziehung zum Gefühlskrüppel

Im Wort Gefühl steckt der Hinweis auf die Fühlfunktion drinnen: Wenn etwas gefühlt wird, wird der fühlende Mensch gewahr, dass sich seine innere Selbstwahrnehmung verändert, und oft wird er sich auch unterschiedlich starker Vibrationen bewusst, die ihn durchströmen, wie ein zartes Beben nach außen dringen – und manche Menschen werden dann

von Furcht ergriffen, andere könnten dies merken und beginnen, diese ihre „Emotionen“ – wörtlich: von innen nach außen dringende Bewegungen – zurückzuhalten. Das tun sie, indem sie den Atem anhalten und Teile ihrer Muskulatur, meist im Nacken-Schulter-Bereich, anspannen.

Deutlich sieht man dies häufig bei Politikern aber auch anderen Bürdenträgern: Nach einiger Amtszeit verschwindet ihr Hals, wird immer kürzer und breiter. Stiernackiger. Sie tragen ja auch „ein Joch“. Ähnliches findet man aber auch bei Menschen, die unter einem kaum erträglichen „Ehejoch“ ächzen; in der Bioenergetik findet man für diese Verdickung der Nackenmuskulatur samt vorgebeugter Haltung daher auch oft die Bezeichnung „Witwenbuckel“. Tauchen erst nach dem Tod des Ehemannes beispielsweise Existenzängste auf, mag diese Verkörperung von Belastung den Namen rechtfertigen. Da sich die finanzielle Lage der meisten Witwen gegenüber der Vorgenerationen – zumindest gegenwärtig noch – wesentlich gesicherter darstellt, müsste man in Hinblick auf bedrückende Partnerbeziehungen wohl korrekterweise von einem „Leider noch nicht Witwe“-Buckel sprechen; denn vielfach „begradigt“ sich diese Angsthaltung nach dem Tod des ehelichen Angstmachers.

Angst und ebenso die anderen Basisgefühle wie Trauer, Wut, Freude etc. werden neurophysiologisch durch Stress- oder Glückshormonausschüttungen „begleitet“.

Von dem berühmten Schweizer Psychiater und Psychoanalytiker C. G. JUNG stammt der Begriff der Synchronizität: Mehrere Phänomene treten gleichzeitig auf, gehören auch zusammen – aber nicht aufeinanderfolgend im Sinne von Ursache und Wirkung, sondern eben gleichzeitig. Religiös empfindende Menschen werden darin meist das Wirken der einen Gotteskraft erkennen, die sich auf mehreren Ebenen zugleich manifestiert. Naturwissenschaftlich orientierte „Ungläubige“ hingegen werden nach dem Ursachenzusammenhang forschen, und wenn sie ihn, aus welchen Gründen auch immer, nicht finden können, werden sie wohl kaum zur erkennenden Gesamtschau gelangen.

Ein Beispiel:

- *Immer mehr Einzelne oder auch Paare in den wohlhabenden Ländern verlangen nach Sexualtherapie mit dem Hinweis, sie bemerkten, dass sie grundsätzlich keine Lust auf Geschlechtsverkehr mehr verspürten.*
- *Gleichzeitig stellen Andrologen fest, dass – vermutlich durch Umwelteinflüsse – immer mehr Männer der Ersten Welt ihre Zeugungsfähigkeit verlieren: keine oder zu wenig oder zu wenig bewegliche Spermien in der Samenflüssigkeit machten einen gelungenen Befruchtungsvorgang immer unwahrscheinlicher.*
- *Gleichzeitig erkennen sich immer mehr Menschen als homosexuell orientiert. Nur einige von ihnen würden gerne mit Kindern leben und sind daher bereit, welche zu adoptieren.*
- *Gleichzeitig zeigen Befragungen, dass junge Frauen ihre Lebensplanung nicht mehr in dem Ausmaß wie früher auf ehebaldiges Kinderkriegen ausrichten.*
- *Gleichzeitig werden Methoden der künstlichen Befruchtung entwickelt, Spermien für posthume Schwängerungen tiefgefroren und Embryonen in gemietete Gebärmütter eingepflanzt.*
- *Und gleichzeitig „explodiert“ das Bevölkerungswachstum in der unterprivilegierten Dritten Welt.*
- *Konservative Meinungsmacher/innen suchen dann die „Ursache“ in der Frauenbewegung der Siebziger und Folgejahre: die „emanzipierten“ Frauen mit ihrer Verweigerung modebewussten Weibchengehabes seien „schuld“, dass Männer keine „echten“ Männer mehr seien; und außerdem vertrieben sie ihre Männer aus den Familien und erzögen ihre Söhne daher ohne Vorbilder für „echtes“ Männertum zu späteren Dauergästen im Hotel Mama.*
- *Im Gegenzug könnten diese Synchronizitäten aber auch als Aufforderung an die Erste Welt verstanden werden, mit der eigenen Fortpflanzung aufzuhören und die dadurch freiwerdenden Kapazitäten an Zuwendung und Liebe, an Zeit UND Raum, Kindern der Zweiten und Dritten Welt zu schenken – und endlich das tun, was über Jahrhunderte versäumt wurde: eine Kultur des Teilens zu leben.*

Gefühle sind die „Wellen“ des innerseelischen Seismographen, die synchron anzeigen, dass etwas – und bei Nachfühlen auch: was und wer – angst macht oder traurig, wütend, freudig oder was auch immer. Ihre Aufgabe sehe ich darin, dass sie uns selbst, aber auch die anderen vor schädigendem Verhalten warnen und zu förderndem motivieren könnten.

Tatsächlich reagieren aber die meisten Menschen auf Angst, Trauer oder Wut mit Abwehr und auf Freude mit Neid.

In der Arbeitswelt heißt es dann „Für Gefühlsduselei haben wir keine Zeit!“ und im Privatleben „Ich kann ja auch nicht meinen Gefühlen frei Raum geben!“ Meiner Ansicht nach steckt dahinter die Angst, Emotionen könnten Bewegung in starre Machtstrukturen bringen: Es könnten Menschen mitfühlen und sich solidarisieren, anstatt sich gewalttätig von leidenden Menschen zu distanzieren oder diejenigen, denen es sichtbar „besser geht“, zu bekämpfen.

Vielleicht liegt es eben an dieser emotionellen „Infektionsgefahr“, weshalb kleinen Kindern, insbesondere männlichen, so früh und so häufig verboten wird, ihre Tränen fließen zu lassen: wir könnten „zu Tränen gerührt“ werden. Wir wären dann „berührt“ – es wäre uns „nahe gegangen“. Wir hätten dann vielleicht das Bedürfnis verspürt, das andere Menschenkind in die Arme zu nehmen, zu halten und – zu lieben.

Verlust der Fühlfähigkeit

Lieben heißt auch, die Einzigartigkeit der anderen Person bedingungslos anerkennend wahrzunehmen. Leider benützen viele Menschen die Berufung auf Liebe missbräuchlich, um andere zu nötigen – „Wenn Du mich liebst, dann tust Du, was ich will!“ -, zu erpressen – „Du liebst mich nicht! Deswegen muss ich tun, was Du nicht willst!“ – oder zu „erziehen“: „Ich tue das alles nur aus Liebe zu Dir, damit Du es später leichter hast!“

Durch allerlei Suggestionen, Versprechungen und Glorifizierungen wurden Menschen verführt: Männer traditionell zu fühllosem – „blindem“ – Gehorsam gedrillt, damit sie ohne „Angst vor dem Feind“ als Kanonenfutter funktionierten, und Frauen im Gegenzug auf Angst vor männlicher Gewalt, damit sie als Sexobjekte bzw. après Gebärmaschinen dienten; heute wird Fühllosigkeit aber nicht mehr eingeredet – „Das muss so sein!“ – sondern medial vorgeführt: *„Wir sind live dabei, wenn das Verbrechen in den Rang der Unterhaltung gehoben wird,“* schreibt Wilhelm VON STERNBURG im Vorwort des Buches der

langjährigen Leiterin der Evangelischen Medienakademie und derzeitigen Vizepräsidentin der Deutschen UNESCO-Kommission, Verena METZE-MANGOLD, über Gewalt in den Medien, *„viele unserer Kinder und Jugendlichen wachsen mit einer Vorstellung von der Welt auf, in der das individuelle Leben nur noch von geringem Wert erscheint.“*

Das löse zwar keinen *„Automatismus der Tat“* aus, räumt VON STERNBURG ein, beeinflusse aber zweifellos das Menschenbild. *„Der Baseballschläger-bewaffnete Skinhead, der einen Ausländer durch unsere Straßen treibt und ihn ganz oder halb totschlägt, vollzieht nur nach, was ihm in Tausenden von Fernsehstunden klargemacht worden ist: Der Mensch verwirklicht sich erst im Ausleben von Gewalt und Aggression.“*

Die „laufenden Bilder“ der Action-Filme laufen so schnell, dass selbst wohltrainierte Intellektuelle nicht mehr kritisch mitdenken und gewissenhaft mitfühlen können. Wie sollten dies Halbwüchsige oder Kinder können?

Fühlen braucht Zeit. Gefühle differenziert wahrnehmen braucht noch mehr Zeit. Unerwünschte Gefühle wie unpassendes sexuelles Begehren, ohnmächtige Wut über Kränkungen oder andere Kleinheitserfahrungen, Demütigungs- oder Vernichtungsimpulse wahrzunehmen und auszuhalten braucht noch mehr Zeit und darüber hinaus Selbstvertrauen – dass man nämlich in absehbarer Zeit das Aufladungsgeschehen – Körper macht sich paarungsbereit, Körper macht sich kampfbereit – durch eigene Willenskraft allein rückgängig machen kann.

In ihrer Studie über „Polizisten und Gewalt“ dokumentiert die Düsseldorfer Verhaltenstrainerin Gerda MAIBACH anhand problemzentrierter Interviews mit Polizisten, welche katastrophalen beruflichen wie privaten Auswirkungen die Tabuisierung von Gefühlsausdruck nach sich ziehen: Desinteresse, Niveauverlust, Überreaktionen, illegale Handlungen, Isolation, Verrohung.

„Dauerhaft Ruhe erhalten Sie nur durch Eindeutigkeit“ resümiert einer von MAIBACHS Gesprächspartnern, wie man auch bei extremen

Provokationen vermeidet, dass *„Probleme nach außen geschoben werden“*. Ich präzisiere: Die innere und die äußere Wirklichkeit muss dieselbe sein; anderenfalls entsteht ein innerseelisches Ungleichgewicht.

Unwahrheit macht krank

Ob es ein Familiengeheimnis ist, das über Generationen mitgeschleppt wird wie etwa ein Kriminalfall oder eine „vererbliche“ Krankheit, ein Tabu wie noch immer physische oder auch finanzielle Gewalt in der Familie, ein Schweigegebot wie immer wieder bei sexuellem Missbrauch oder Vergewaltigung, eine Selbsttäuschung wie bei Drogenmissbrauch, die Alkoholkrankheit miteinbezogen, oder eine Notlüge aus Angst vor der Verständnislosigkeit und / oder Brutalität der Nächsten oder die Indoktrination mit einer Ideologie, die einfach nicht mit der Realität zusammenpasst – gutgläubige wie angstdurchflutete Menschen versuchen, sich „brav“ anzupassen und erleiden dann das, was der Schweizer Psychoanalytiker Arno GRUEN den „Wahnsinn der Normalität“ nennt: sie verlieren ihr sicheres Gefühl für die Wirklichkeit und für das, was wir fühlen und folglich mit den Worten „gut“ und „böse“ bezeichnen. Was wirklich wirkt, erzählen uns Autoritäten: die Eltern, die Lehrerschaft, Politiker und andere Interessensvertreter, die Medien. Dabei lohnt sich Misstrauen: Die Größeren, Wissenderen und Mehreren bilden immer von vornherein Autorität, weil wir dies aus der Kindheit so gewohnt sind, sofern ihre Autorität nicht ausdrücklich, von wem auch immer, auch von ihnen selbst, in Frage gestellt wird.

Das Recht auf eigene Gefühle

Aber das Gefühl, misstrauisch sein zu wollen, durch den Gedanken zu bestärken, misstrauisch sein zu dürfen, weil

- erstens Gefühle haben eines, Verhalten etwas anderes ist,
- zweitens Gefühle Teil der Leibseelegeistganzheit sind und Gefühlsverbot und Gefühlsunterdrückung daher auf der Körperebene einer Amputation gleichkommen,
- drittens Gefühlsausdruck Reinigung von Stresshormonausschüttungen bedeutet, und diese anderenfalls im Körper verblieben und ihn vergiften wie alles, was nicht entsorgt wird, und

- viertens das Recht auf die höchstpersönlichen Gefühle ein Menschenrecht – Schutz der Intimsphäre – bedeutet,

muss man auch erst ins Bewusstsein aufnehmen.

Heute ist es modern geworden, Menschen aufzufordern, „realistisch“ zu „denken“ und damit keine Zeit auf Fühlen – Nachfühlen und schon gar nicht auf Mitfühlen – zu verwenden. Dass mangelndes Mitgefühl eine der Hauptursachen für immer brutaler werdende Übergriffe von Jugendlichen – nicht nur auf Angehörige von „Randgruppen“, sondern auch untereinander – ist, belegen zahlreiche Studien der letzten Jahre (angeführt beispielsweise bei STRUCK, HABSCHICK). Wer zeigt, wie heftig er und besonders sie von Gefühlen über“mann“t wird, läuft sofort Gefahr, eine psychiatrische Diagnose aufgepfropft zu bekommen. Dabei ließ bereits LESSING die Gräfin Orsina in „Emilia Galotti“ formulieren: *„Wer über gewisse Dinge nicht den Verstand verlieret, der hat keinen zu verlieren.“*

Denken und Fühlen sind Gegensatzpaare ebenso wie Körperempfindung und Intuition: je mehr von dem einen, desto weniger von dem anderen. Je mehr Energie für Denkleistungen in den Kopf verschoben wird, desto weniger wärmt sie das heiße, das brennende Herz. Das Herz geht zu, erkaltet – so wie beim Kohlenmunkpeter in Wilhem Hauffs Märchen „Das kalte Herz“. In der klinischen Praxis zeigt die Verengung der Herzkranzgefäße, dass jemand nicht mehr offen ist, nicht mehr liebt – sondern gestresst zu gemacht hat, um sich vor Gefühlsregungen zu schützen. Und wäre es nur die, sich gegen Gefühlsverbote zu wehren.

Heute ist es nicht nur unter Jugendlichen „in“ – früher hätte man gesagt: Ehrensache – „urcool“ zu sein. Auch in der Arbeitswelt sind gefühlsarme oder -lose „Roboter“ gefragt; „Soziale Kompetenz“ lässt man, falls erforderlich, eintrainieren. Dementsprechend sieht auch das Sexualleben dieser „Erfolgsgeneration“ aus: geistig allwissend und daher körperlich – technisch perfekt, Seelenleben mangels Zeit irgendwo auf der Strecke zur Spitzenleistung und zur Spitze abhanden gekommen ... dort, wo die Menschen „auf der Strecke bleiben“, die sich den Luxus leisten, auf ihr selbstgemachtes Seelenleben nicht zu verzichten.

Übung 29:

- *Fühlen Sie, welche Bedeutung die Formulierung „auf der Strecke bleiben“ für Sie hat.*
- *Lassen Sie sich Zeit für Autosuggestionen: Könnten Sie auch anderes erfühlen?*
- *Womit verbinden Sie das Wort „Strecke“?*
- *Suggerieren Sie sich anstelle von „Strecke“ ein geistiges Bild „auf dem Lebensweg“. Wie fühlt sich dies an?*
- *Verweilen Sie jetzt gefühlsmäßig bei dem Wort „bleiben“. Was löst dieses emotional bei Ihnen aus?*
- *Gestalten Sie wieder Ihre persönliche Paraphrase zum Begriff des Bleibens. Achten Sie auf die jeweils zugehörigen Gefühle.*

Je mehr Zeit wir uns nehmen, mit dem Herzen zu hören, desto eher können wir die vielen Versuchungen erkennen, uns von uns selbst – von unseren Gefühlen, Gedanken, Empfindungen, Intuitionen – zu entfernen oder entfernen zu lassen. Dahinter steckt die Angst, den Bezug zu wichtigen Einzelpersonen und / oder zur sozialen Gruppe zu verlieren; denn wer will schon hören, „Du spinnst ja!“ oder „Was bildest Du Dir denn da schon wieder ein?!“

Arno GRUEN mahnt: *„Aber der ‚Realitätsbezug’ eines Menschen ist nicht der einzige Maßstab, um seine geistige Krankheit oder Gesundheit festzustellen, sondern man muß auch fragen, inwieweit menschliche Gefühle wie Verzweiflung, menschliche Wahrnehmung wie Empathie und menschliches Erleben wie Begeisterung möglich oder eliminiert sind.“*

Wenn die innere Wirklichkeit – die Gefühle ebenso wie die Körperempfindungen, die Gedanken und schon gar die Wünsche, Ängste, Fantasien und Visionen – nicht wahrgenommen werden darf, sondern nur die Übereinstimmung mit dem, „was sich gehört“ – was Autoritäten vorgeben und das sind nicht nur Eltern und Erzieher, sondern auch die Bezugsgruppe und die Medienvorbilder -, dann entsteht Stress. Denn insgeheim fühlt man ja die Nichtübereinstimmung mit den äußeren Erfordernissen und lebt unbewusst oder auch bewusst in permanenter Angst, enttarnt zu werden.

Ich lade demgegenüber ein, die Machtspiele zu enttarnen, mit denen uns bestimmte unerwünschte Gefühle ein- oder ausgeredet werden. Denn, so

werden wir von klein auf belehrt, „Wer die Macht hat, hat auch das Sagen“.

Enttarnungen

Zuerst ein Trivialfall:

Eine freiberufliche Werbefachfrau kann krankheitsbedingt fast zwei Jahre nicht außer Haus gehen und verliert fast alle Kundschaften. Dank der Hilfe von Eltern und Freunden und dem Entgegenkommen von Hausbank und Finanzamt lässt sich der wirtschaftliche Zusammenbruch vermeiden; als sie wieder regelmäßige Einkünfte erzielt, trifft sie mit ihrer Bank eine Vereinbarung, wie konkret Geldeingänge, Verweildauer und Ausgänge gestaltet werden sollen, damit sich wieder alles normalisieren kann. Zwischenzeitlich kommuniziert ihre Steuerberaterin mit der Finanzbehörde, um auch dort analoge Zahlungen zu vereinbaren.

Als eine größere Zahlung eines Schuldners über die Steuerberaterkanzlei abgewickelt wird, hält die Steuerberaterin die Zahlung zur Abdeckung ihrer Honorarforderungen ein – ohne ihre Klientin zu fragen oder auch zu informieren. Die Klientin wird dadurch bei ihrer Bank wortbrüchig und unglaubwürdig, darüber hinaus aber besteht die Gefahr, in ihrem Gesundungsprozess wesentlich zurückgeschmissen und damit wieder arbeitsunfähig zu werden.

Die Klientin tut das für ihre eigene Gesundheit Wesentliche: Sie stellt die Einheit ihrer inneren, gefühlsmäßigen Wahrheit – „Mir wird Gewalt angetan“ – mit der äußeren, sachlichen – „Ich bin nicht um Zustimmung gefragt worden“ – her: Sie erklärt der Steuerberaterin, dass sie erwarte, dass diese, wohl wissend, welche Absprache mit der Bank besteht, mit ihrer Klientin eine Einigungsform erarbeite, bei der es beiden gut gehe, und nicht einseitig so verfüge, dass es nur ihr gut geht, nicht aber der Klientin.

Was dieses Beispiel so alltäglich macht, ist die Position der Besserwisserei und damit Überheblichkeit, in der eine Autorität ihre größere Macht behauptet. Egal, ob diese „überlegene“ Person ihre Überlegenheit auf Expertenwissen, hierarchische Überordnung oder Körperkraft, Finanzmacht, Alterserfahrung oder Geschlecht gründet – sie gibt ihr nicht die Berechtigung, eine andere Person zu demütigen oder zu „überfahren“.

Im Vielvölkerstaat der Donaumonarchie des 19. Jahrhunderts hatten derartige Einschüchterungsstrategien aller Wahrscheinlichkeit nach vor

allem den Sinn, unterprivilegierte Menschen, egal welcher Nationalität oder Gesellschaftsklasse, davon abzuhalten, gegen Ungleichbehandlung zu revoltieren. Dass dies auf Dauer nicht gelungen ist, zeigt die Geschichte.

Dennoch zeigt sich diese Obertanen-Mentalität noch immer: Wenn ein Abteilungsvorstand unter Vermeidung jeglicher klärender Kommunikation Zahlungszusagen trifft, zwei Tage später widerruft, zwei Tage später wieder bestätigt, dann ist das Psychoterror, der nicht nur die Menschenwürde, sondern auch die Gesundheit der Personen schädigt, die mit diesen Zahlungen rechnen.

Wenn der Bergmann Georg Hainzl, der im Juli 1998 bei dem Grubeneinbruch von Lassing verschüttet und drei Wochen später lebend geborgen wurde, sich dagegen wehrt, dass er gegen seinen – nicht erfragten – Willen im Spitalsbett fotografiert und ebenso seine Post von Ärzten geöffnet wurde, dann wehrt er sich gegen eine unangemessene Obrigkeitsgewalt. Wenn die betroffenen Ärzte dagegen kontern, diese seine Reaktion sei nur eine „posttraumatische Belastungsreaktion“, dann üben sie ein weiteres Mal Gewalt: Sie demütigen den Überlebenden noch einmal, indem sie seine nicht nur aus seiner Sicht berechtigte Grenzsetzung nicht respektieren. Dass es für die Öffnung der Post auch durchaus berechtigte Überlegungen der Ärzteschaft gab, ist ebenso zu respektieren; allerdings müssten dann die Mediziner mit dem Patienten „auf gleicher Ebene“ kommunizieren – und nicht „von oben herab“.

Kommunikation kann immer „schief laufen“: von oben herab, von unten hinauf. Diese Trans-Aktionen sind es, die im Gegensatz zu den symmetrischen Inter-Aktionen der Transaktionsanalyse ihren Namen gegeben haben – einer psychotherapeutischen Schule, die als erste aufgezeigt hat, wie sehr diese ungleichgewichtigen Beziehungsmuster Menschen in ihrer Entwicklung behindern, ja sogar schädigen.

Architektur der Macht

In der Transaktionsanalyse werden drei Ich-Zustände unterschieden; ihnen entspricht auch ein ganz bestimmter Kommunikationsstil:

* Im **Kindheits-Ich** fühlen wir uns meist klein und entweder brav oder schlimm. Dementsprechend unterscheidet die Transaktionsanalyse Empfindungen und Verhaltensweisen, die sie entweder einem „angepassten“ oder einem „rebellischen“ Kindheits-Ich zuordnet. Nun gibt es zwar auch ein Denken-Fühlen-Handeln, das man einem „kreativen, erfinderischen, liebenden Kind“ zuschreiben könnte, aber dieses „Innere Kind“ bekommt nicht immer Lebensrecht! Kreativität wird nämlich vielfach als Ungehorsam gedeutet, Erfindergeist macht oft Angst und unerbetene Liebesbezeugungen gehen zu nahe und „auf die Nerven“.

Verhalten wird entscheidend durch Kindheitserfahrungen geprägt und später immer wieder neuinszeniert. Wenn wir in den Zustand des Kindheits-Ich „regredieren“ – zurückfallen – fühlen wir uns meist hilflos und / oder wütend; im zweiten Fall versuchen wir bereits, aus dieser „Kleinheit“ herauszukommen. Das „angepasste“, „brave“ – Kind reagiert eigentlich depressiv, das „rebellische“, „schlimme“ innere Kind hingegen begehrt auf! In beiden Fällen zeigt sich die Kommunikationsrichtung **von unten hinauf**: flehend oder revoltierend, immer unterlegen – bestenfalls „halbstark“.

* Im **Erwachsenen-Ich** erleben wir uns selbstsicher, sachlich fundiert, respektvoll und korrekt. Wir wirken dann auch souverän: Wir bleiben in unseren eigenen Grenzen – „in unserem Revier“ – und geben anderen eindeutige Informationen: klare Ersuchen, Antworten, Grenzziehungen in einer objektiv akzeptablen Form. Wie die andere Person subjektiv auf diese Form reagieren will, bleibt deren freie Entscheidung; welche der vielen Reaktionsmöglichkeiten darauf man selbst als eine „erwachsene“ wählt, hängt vor allem von Nachfühlen, Nachdenken, also Bedächtigkeit ab – und damit von beanspruchter Zeit. Bedenkzeit. Für beide.

Die Kommunikationsrichtung ist in diesem Ich- Zustand jedenfalls geradlinig – auch, wenn die jeweiligen Gesprächspartner/innen versuchen, von unten hinauf oder von oben herab zu schmeicheln oder zu attackieren.

* Der dritte Ich-Zustand, das **„Eltern-Ich“ –** ist derjenige, in dem man sich überlegen fühlt: Man blickt **herab** – gütig nachsichtig oder mehr

oder weniger wütend verfolgend. Dementsprechend klingt die Kommunikation liebevoll oder nörgelnd, verführerisch oder verletzend. Gewalt ist allerdings immer im Spiel – denn das Machtungleichgewicht, das im Eltern-Ich-Zustand integriert und auch verkörpert wird, ist unter „Erwachsenen“ im transaktionsanalytischen Sinn unnötig – wie fürsorglich sich die jeweilige Repräsentationsperson auch fühlen mag.

Wer viel mit Kindern oder Kranken, die noch dazu meist aus der unterlegenen Bettposition aufschauen müssen, zu tun hat, läuft Gefahr, andere auf freundliche Weise zu infantilisieren. Umgekehrt droht die selbe Gefahr Angehörigen von Autoritätsberufen – egal, ob es sich um Angehörige z. B. pädagogischer, juristischer oder exekutiver Berufe handelt: Bereits bei der Berufswahl scheiden sich die Geister in die, die es „besser machen“ wollen, nämlich selber Ungerechtigkeiten und Machtmissbrauch vermeiden (und sich so über die abgewertete Konkurrenz erheben) und die, die Disziplin und auch Gerechtigkeit durchsetzen wollen, nämlich bei anderen, sich selbst übersehend.

Die mit Gestaltungsmacht ausgestatteten Angehörigen von Autoritätsberufen haben sogar architektonische Inszenierungen genützt, um solch einen „Respektsabstand“ zu verdeutlichen: Das Podium des Lehrers diente nicht nur seinem Überblick wie seiner besseren Sichtbarkeit, sondern auch dazu, der Schülerschaft sicherheitshalber Furcht einzuflößen; im partnerschaftlichen Unterricht benötigen Lehrkräfte dieses Hilfsmittel für „eiserne“ Disziplin nicht mehr – sie gehen ohnedies im Raum umher und – helfen. Ebenso gibt es Bestrebungen, erhöhte Richtertische abzuschaffen, um klar zu machen, dass Recht sprechen nicht heißt, Beschuldigte oder Zeug/innen demütigen zu dürfen oder gar zu sollen. Wer allerdings ein echter Gewalttäter ist, lässt sich auch durch derartige Einebnung nicht abhalten, sich als Brüllaffe zu profilieren. Ich selbst habe es als Klägerin in einem Zivilprozess erfahren, dass mich der nur durch seinen Schreibtisch abgesonderte Richter anfuhr, „Halten Sie den Mund!“, als ich meinem Anwalt eine Information zuflüsterte. Auf meine Antwort „Behandeln Sie mich bitte respektvoll!“ verstärkte er seine Stimmkraft und schrie: „Hören Sie auf zu reden oder ich verweise Sie des Saales!“, worauf ich auch mit mehr Stimmkraft, aber langsam und beherrscht, aber jedes Wort einzeln betont, wiederholte: „Bitte.

Behandeln. Sie. mich. respektvoll!“ Daraufhin wandte er sich ab. Als mein Gegner gleich darauf seinem Anwalt etwas zuflüsterte, säuselte er sanft: „Ich bitte auch Sie, während der Verhandlung zu schweigen.“

Selbsterhöhung

Die höchsten Sprechpositionen nehmen Prediger auf der Kanzel ein und – noch höher – der Papst auf seinem Balkon, wenn er den Segen „Urbi et orbi“ erteilt. Weltliche Fürsten haben diese Darstellung von Allgemeinverbindlichkeit immer wieder imitiert: Nach jedem Wahlsieg oder sonstigem „Heldenstück“ zeigt sich der Vater des Erfolges auf lichter Höhe und lässt sich umjubeln – auch wenn er weiß, dass die Jubilanten vorher gegen bare Münze angeheuert wurden.

„Die Menschen sind *leichter einzuschüchtern, wenn man physisch über ihnen steht, wenn wir hinter einem großen Schreibtisch oder an einem anderen respektablen Objekt sitzen, wenn man sich Mühe geben muß, uns zu erkennen, wenn wir den Überblick haben und sie nicht und wenn wir von Hilfskräften oder einer anderen Spielart von Garde umgeben sind.“* schreibt Claude STEINER über „Machtkulissen“. Verstärkt können diese Inszenierungen noch durch die entsprechenden Kostüme werden: Uniformen „verbreitern“ den Eindruck von Macht, bodenlange Roben und Talare ziehen in die Höhe und hohe Kopfbedeckungen wie Zylinder, Kronen oder Bischofsmützen vermitteln Würde und sogar direkten Kontakt zum Himmel. Auch die Spitzhüte von Hexen und Zauberern symbolisieren diese Macht – jedoch in Schwarz.

Allerdings warnt STEINER nicht nur deswegen: *„Es läßt sich in der Praxis nur schwer erkennen – geschweige denn beweisen -, daß das „Drumherum“ nur ein Zauber zum Macht*gewinn *ist und nicht real schon vorhandene Macht.“*, sondern grundsätzlich. Ich meine: **Wer auch immer Macht anbetet, läuft Gefahr, von ihr nicht nur bezaubert, sondern auch verhext zu werden.**

Sprachmagie

Sprache hat Suggestivkraft. Wenn ich von unten hinauf kommuniziere, definiere ich mich unterlegen und gebe der Person „oben“ Macht; auch wenn ich sie bekämpfe. Darin sehe ich auch das Geheimnis, weshalb Jörg HAIDER trotz seiner oftmals menschenverachtenden Formulierungen viel Anklang findet: Er agiert aus dem rebellischen Kindheits-Ich und artikuliert den Ärger, den viele Menschen seit ihrer Kinderzeit gegen „die Großen“ und „die da oben“ mit sich herumschleppen. So sprach er beispielsweise von den „hohen Herren“ (in der ZiB 2 am 22. 10. 1998), die er nicht namentlich kennzeichnete, und zielte damit auf Regierungsmitglieder oder Spitzenmanager; gleichzeitig stellte er sich gleichsam als „kleiner Mann von der Straße“ in Opposition und verschleierte damit seine eigene Topposition, seine Vergangenheit als Landesregent und seine Führungsmacht über Landesregierungsmitglieder.

„Die da oben“ tun allerdings auch viel dazu, die „an der Basis“ daran zu erinnern, dass sie nicht „standesgemäß“ sind. Egal, ob es sich um einen Klubobmann, einen Bischof oder einen Primararzt handelt – es ist die Sprache, die die Gesinnung – den „Geist“ – verrät, und die „Ausstrahlung“, die erkennen lässt, aus welcher Bewusstseinsposition jemand agiert. Ob man mit ihm / ihr „reden kann“ oder ob einem „der Mund verboten wird“.

In Märchen werden diese Transaktionen als Verzauberungen dargestellt: Dann versteinert der Prinz – wird depressiv und kann nur durch mitfühlende Tränen erlöst werden – oder er wird zum wilden Tier – psychotisch, gewalttätig. Weiblichen Märchengestalten wird analog die Identität genommen: Sie werden in die Asche verbannt, verleumdet, ein- oder ausgesperrt. Beiden Geschlechtern wird die Sprache oder die Gelegenheit zum Sprechen genommen. Sie könnten ja sonst protestieren und – die Wahrheit sagen.

Nach geltender Rechtsordnung ist „mündig“, wer sprechen „darf“. Kinder unter vierzehn sind „unmündige Minderjährige“, über vierzehn „Jugendliche“ und damit „mündige Minderjährige“; sie müssen „gehört“

werden, was heißt, man darf nicht mehr über ihren Kopf hinweg entscheiden.

Der „mündige“ Patient

Erwachsene dürfen zwar sprechen, dennoch zeigt die Rede vom „mündigen“ Bürger auf, dass das Recht auf Gehör lauthals eingefordert werden muss, will man nicht überhört, ignoriert werden. Unmündig – das sind Personen mit „geringer Beschwerdemacht“, und diese ist um so geringer, je mehr Spezialwissen oder Macht diejenigen besitzen – oder beanspruchen können – gegen die man Beschwerde führen wollte: Eltern; alle Berufsangehörige mit „qualifizierter Wahrnehmung“ wie etwa die Lehrerschaft mit ihrer Macht der Notengebung, die Ärzteschaft oder Psychotherapeut/innen mit ihrer Macht, mittels Diagnose Menschen krank zu sprechen, die unabhängige und unversetzbare Richterschaft mit ihrer Macht, schuldig zu sprechen; und natürlich Polizist/innen.

Ich kann mich an eine Sitzung des seinerzeitigen Psychohygienebeirats im Gesundheitsministerium erinnern, Ende der Achtziger Jahre war es, daher gab es noch kein Psychotherapiegesetz und außer einem Vertreter des Berufsverbandes der Sozialarbeiter waren nur Ärzte, vor allem Psychiater anwesend, und es ging um die soeben etablierte Berufsgruppe der Lebens- und Sozialberater, deren Obfrau ich damals war. Ich versuchte zu zeigen, dass es den jeweiligen Ratsuchenden überlassen bleiben sollte, welchen Angehörigen welches „Psychoberufszweiges“ sie für ihre Beratung wählten – da hüstelte der bereits emeritierte Professor Walter Spiel dem noch aktiven, später so tragisch einem Brand zu Opfer gefallenen Professor Strotzka voll Ironie zu: „Ach ja – wir haben ja jetzt den ‚mündigen' Patienten!“

Wir neigen häufig dazu, jemand anderem „über dessen Kopf hinweg“ die Kompetenz abzusprechen, für sich selbst zu reden. Wir tun das meist dann, wenn wir nicht hören wollen, was er und besonders sie sagen will und meist ist der vermutete Inhalt der „verbotenen“ Rede Widerworte, Proteste und – der Ausdruck von Gefühlen, die wir nicht wahrhaben wollen wie Empörung, Zorn, aber auch Trauer und Verzweiflung.

Diese Widerworte sind aus meiner Sicht der Versuch, eine seelische Beeinträchtigung, oft sogar Verletzung, auszu-gleich-en und so die see-

lische Gesundheit wiederherzustellen. Die Seele als Resonanzraum reagiert auf jedes Betroffensein mit Bewegung – erinnern wir uns nur an das Wort Emotion! – und braucht ihre „Wellenbewegungen" und damit Zeit, um wieder in den Ruhezustand zu kommen. Das kann ein paar Minuten dauern, oft Tage, und manchmal dauert es Jahre, bis solch eine Gewalttat verarbeitet werden konnte.

Nicht nur der übt Gewalt, der jemand anderen durch Worte, aber auch Blicke, Berührungen oder Inszenierungen wie Mobbing seelisch verstümmelt, sondern auch, wer danach die Selbstheilungsversuche verhindert.

Ich vermute, dass uns allen mit „Sei nicht so frech!" über den Mund gefahren wurde. Aber was bedeutet „frech"? Denken wir an Formulierungen wie „ein freches Hütchen"? In dieser Wortwahl bedeutet frech so etwas wie Aufmerksamkeit erregend, herausfordernd, wagemutig. Was fordert ein Kind heraus, dem man Frechheit vorwirft – außer die Aggression der Eltern? Ob sie sich aber herausgefordert fühlen wollen, entscheiden die Eltern selbst!

Wir fragen nicht nach, was eine andere Person bewegt, wenn sie etwas ausdrückt, was bei uns unangenehme Gefühle auslöst; wir verzichten darauf, uns auszukennen und einander besser kennen zu lernen, sondern versuchen, los zu werden, was uns stört – die unangenehmen Gefühle, den Gefühlsausdruck, den gefühl-vollen Menschen.

Übung 30:

- *Denken sie an den Begriff „Aggressive Bettler". Achten Sie, welches geistige Bild vor Ihrem Inneren Auge entsteht.*
- *Warten Sie jetzt ab, welche Gefühle Ihnen dabei hochkommen und welche Sätze in Ihrem Inneren Ohr laut werden.*
- *Überprüfen Sie nun, was sie an der Person, die auf diese Weise versucht, ihre Lebenssituation zu verbessern, KONKRET so stört.*
- *Stellen Sie sich die Frage, was das mit Ihnen und Ihrer Lebenssituation oder dem, was Sie auf gar keinen Fall erleben wollen, zu tun hat. Achten Sie dabei, welche Gefühle dabei auftauchen.*

Seelenmord

Die Bezeichnung „Seelenmord“ kann auf die Aufzeichnungen von Daniel Paul Schreber zurückgeführt werden, der als klassischer Fall für Paranoia und Schizophrenie in die Geschichte der Psychiatrie einging.

Daniel Paul (1842–1911) war der jüngere Sohn des führenden deutschen Arztes und Pädagogen Daniel Gottlob Moritz Schreber (1802–1861), der übrigens auch für die Erfindung der nach ihm benannten Schrebergärten verantwortlich zeichnet. Vater Schreber war von der Idee „beseelt“, Gehorsam und Disziplin als wichtigste Ziele der Kindererziehung zu verbreiten. Seine Söhne waren seine Paradebeispiele; Daniel Paul wurde ein tüchtiger Richter, aber mit zweiundvierzig Jahren verrückt, gesundete wieder und fiel achteinhalb Jahre später wieder in den Wahnsinn; sein älterer Bruder Daniel Gustav wurde ebenfalls verrückt und beging Selbstmord.

Daniel Pauls 1903 veröffentlichte „Denkwürdigkeiten eines Nervenkranken“, die auch Sigmund FREUD zu einer Arbeit anregten, motivierten den Londoner Psychiater Morton SCHATZMANN zu einem detaillierten Vergleich der beschriebenen Erfahrungen mit den pädagogischen Schriften seines Vaters; er fand einen unübersehbaren Zusammenhang, ja Gleichklang, zwischen den „Trainings“ des Vaters und den späteren Symptomen des Sohnes. SCHATZMAN schreibt über das Anliegen des Vaters: *„Das Ziel ist es, das Kind in eine Art Trance zu versetzen, in der es schon den Blick eines der Eltern als Befehl auffaßt.“* Demgegenüber schrieb Daniel Paul im Versuch, die „Strahlen“ und „Stimmen“, von denen er sich verfolgt fühlte, zu begreifen: *„... ob nicht vielleicht das ganze Stimmengerede, daß irgendjemand Seelenmord getrieben habe, darauf zurückzuführen sei, daß eine die Willenskraft eines anderen Menschen ... gefangennehmende Einwirkung auf dessen Nervensystem – wie sie beim Hypnotisieren stattfindet – den Seelen (Strahlen) überhaupt als etwas Unstatthaftes erschienen sei.“*

SCHATZMANN kommentiert dazu: *„Was wir als Psychose bezeichnen, kann mitunter ein fehlgegangener Versuch sein, aus einer Betäubung zu erwachen, in die man als Kind versetzt wurde.“* Als Daniel Paul Schreber zuerst seinen behandelnden Arzt als Anstifter und dann „Gott“ als Mitwisser des an ihm zu verübenden Seelenmordes vermutet, so meint SCHATZMAN, war er nahe daran, den Mörder seiner Seele zu enttarnen: *„Hätte er noch einen weiteren Schleier beiseite schieben können, dann hätte er, glaube ich, seinen Vater als den primären Anstifter erkannt. Hätte er dies getan, dann hätte er sich weniger der Gefahr ausgesetzt, für verrückt erklärt zu werden. Aber sein Vater hatte sich, wie*

ich meine, ‚auf immer' zu seinem ‚Herren' gemacht und hätte einen so ‚unedlen' Gedanken nie zugelassen. Anscheinend war es ein Merkmal des ‚Seelenmordes', daß es dem Opfer verboten war, seinen Mörder korrekt zu identifizieren."

Die Schweizer Jungianische Psychoanalytikerin Ursula WIRTZ wählte den Titel „Seelenmord" für ihr Buch über Inzest, *„weil er das Thema beim Namen nennt, ohne zu beschönigen. Inzest ist ein Angriff auf die Identität und das Menschsein."* Sie schreibt, *„Seelenmord hat immer mit Macht zu tun, mit dem Wunsch nach Vernichtung und Zerstörung der Persönlichkeit"* und präzisiert hinsichtlich der inzestuösen Kindesmisshandlung, *„daß ein Totalangriff auf das Menschsein erfolgt ist, daß das Kind nicht länger so denken und fühlen kann wie andere Kinder, daß alles Verhalten eine andere Färbung bekommen hat.*" Und sie verweist auf die Auffälligkeit, dass sexuell missbrauchte Knaben sich später zu Männern entwickeln, die selber missbrauchen, und dass sexuell missbrauchte Mädchen sich später an Missbraucher binden: *„Sie bleiben Opfer, während die Jungen zu Tätern werden."*

Eine später vor wenigen Jahren durchgeführte Untersuchung zeigte allerdings, dass diejenigen sexuell ausgebeuteten Knaben keine Täter wurden, die sich deutlich von ihren Misshandlern distanziert hatten – die vor allem sich selbst zugaben, dass sie sexuelle Gewalt erlebt hatten und nicht „frühreif" waren, wie diese Gewalterfahrung gerne verharmlost, beschönigt, umgedeutet und damit nicht ernst genommen wird.

Heilkraft der Seele

Im Seelenmord wird das Gewissen – die Fähigkeit des Menschen, Erscheinungsformen des Lebens wahr-zu-nehmen – zerstört: Es darf nicht böse sein, was als böse wahrgenommen wird und nicht gut, was als gut empfunden wird. Die Ohren hören, „Das muss so sein, denn ist gut für Dich!" und das Denken nimmt diese Botschaft auf, aber der Körper versteift sich – stellt sich tot – und signalisiert „Du willst das nicht – das ist nicht gut für Dich!" Jeder Versuch, mittels der Heilkraft der Seele die Einheit zwischen Geist und Körper wiederherzustellen, wird durch Fühlverbote hintan gehalten: „Was weißt denn Du!" oder „Woher willst Du das denn wissen!"

Gewissen ist das, was gewiss macht: das, was uns sicher macht, auch wenn uns etwas Anderes eingeredet oder „eingebläut“ – mittels Schläge und blauer Flecken ins Gedächtnis eingekerbt werden soll – wird. Wenn wir in Gewissensqualen nirgendwo ein antwortendes Du finden, dass mitfühlt und bestätigt, führt der „Zwei-fel“ nur zu weiterer Spaltung von Körper und Geist; die Seele als Mittler wird ausgeschaltet, vernichtet.

Sexuelle Misshandlung in Kindheit und Jugend ist nicht die einzige Form von Seelenmord, wohl aber die schwerste – denn meist fehlen die notwendigen Informationen, um das Verbrechen als Verbrechen zu diagnostizieren – und nicht als eigenes Versagen: „Warum bin ich nicht so, wie man von mir erwartet? Verlangt?“ und ganz perfide: „Warum freut mich das nicht?“ Das ist der Unterschied zur Folter: denn wer foltert, erwartet nicht vom Gefolterten, dass die Misshandlung als beglückend erlebt wird; ganz im Gegenteil, der Folterknecht triumphiert in seiner Macht, zerstören zu können und zieht daraus zusätzliches Machtgefühl.

In seiner leibseelischgeistigen Unversehrtheit gestört, verstört, zerstört zu werden, ist bereits Trauma; die Gewissheit aber, dass man absolut keine Macht hat, der traumatisierenden Person, der traumatischen Handlung, der traumatischen Situation zu entgehen, weil man körperlich wie geistig unterlegen und womöglich noch existentiell wie emotional abhängig ist, bewirkt doppelte Traumatisierung.

Traumata können geheilt werden. Dazu ist erforderlich, das traumatische Geschehen noch einmal zu „durchfühlen“ – nicht bloß zu „wissen“ – den Verlust der vorherigen Unversehrtheit angemessen zu betrauern und den neuen „Zustand nachher“ als Teil der biographischen Identität anzunehmen. Diese emotionale Wiederbelebung der ganzheitlichen – körperlichen UND kognitiven UND seelischen – Wahrnehmung ist es auch, was Sigmund FREUD mit „Erinnern, wiederholen, durcharbeiten“ meinte.

Üblicherweise brauchen wir für diese aufwühlende Arbeit in der Tiefe der Seele eine „Seelenführung“ – einen Psychopompos wie Vergil, der Dante beim Abstieg in die Hölle begleitete. Und üblicherweise bieten

sich dafür Vertreter/innen der Psychoberufe an. Aber nicht alle kennen die Absturzgefahren der Tiefenbegleitung, und so kommt es leider immer wieder zu einem „Wiederholen“, wovor FREUD immer wieder gewarnt hat: zu einer Wiederholung des Traumas.

Tatort Couch

Immer wieder erkennen Frauen, die sich „erfolgreich“ in ihre Psychotherapeuten verlieben, dass sie durch eine sexuelle Beziehung nicht aus ihrem Leiden erlöst werden – ganz im Gegenteil: Sie durchleiden nochmals dieselben Konstellationen von Abhängigkeit, Mißbrauchtwerden, Nichtherankommen und Abgewehrtwerden, die ihre Wunden und Narben schon in der Vergangenheit verursacht haben. Wenn sie beginnen, sich mit all dem Wissen und der Kraft, die ihnen als erwachsenen Frauen zur Verfügung stehen, gegen diese Ignoranz und seelische Gewalttätigkeit zur Wehr zu setzen, erleben sie meist noch einmal all die Verteidigungsstrategien, die Missbraucher und Vergewaltiger immer – und meist mit Erfolg, weil man ihnen einfach glaubt – anwenden; sie lauten:

- Das Opfer lügt – ist eine chronische Lügnerin – ist wahnsinnig.
- Das Opfer hat die Initiative ergriffen – der Täter ist das eigentliche Opfer.
- Das Opfer hat es auch gewollt.
- Das Opfer war unwiderstehlich attraktiv.
- Das Opfer erwartet sich irgendeinen Vorteil durch die Anklage (Aufmerksamkeit, Geld etc.)
- Das Opfer erwartete sich irgendeinen Vorteil und ist jetzt enttäuscht.
- Angehörige des Opfers erwarten sich irgendeinen Vorteil und versuchen zu erpressen.
- Das Opfer ist rachsüchtig, weil es nicht mehr in Gunst steht.
- Alle, die dem Opfer helfen, lügen und/oder sind rachsüchtig.

Aus all diesen Reaktionen ist klar erkennbar, dass die Täter – vermutete wie überführte – sehr wohl die Möglichkeit hätten, gewaltfrei und respektvoll mit den Vorwürfen der Opfer umzugehen: Sie müssten nur

auf gleicher Ebene – unter Verzicht auf einen Machtvorsprung – „in Beziehung treten“ und sich den Vorwürfen stellen. Konfliktregelung, Mediation, Außergerichtlicher Tatausgleich – es gibt viele Methoden, wie man aus einer Kampfhaltung in eine friedliche überwechseln kann. Aber wer ohne Gewalt nicht auszukommen vermeint, wird so lange immer wieder auf Gewalthandlungen zurückgreifen: auf Einschüchterungsgehabe, Drohungen, Revierverletzungen, Seelenmord, ja auch sozialen Mord.

Als ich im Herbst 1991 begann, Datenmaterial für eine Studie über sexuellen Missbrauch in der Psychotherapie zu sammeln, stieß ich auf einen später recht prominent gewordenen Kollegen, gegen den eine Anzeige lief, er hätte eine jugendliche Klientin vergewaltigt. Sie landete im psychiatrischen Krankenhaus. Es war ihm gelungen, ihre Vorwürfe als Wahnvorstellungen glaubhaft zu machen. Als ich vor der Einstellung des Verfahrens im Kollegenkreis anregte, man möge doch den Ausgang abwarten, ehe man ihm eine öffentlichkeitswirksame Aufgabe übertrage, ließ er mir über eine gemeinsame Bekannte ausrichten, er werde mich medial „fertig machen“, wenn ich noch einmal derartiges ausspräche. Für mich war dies Bestätigung, dass er wirklich ein Gewalttäter sei. Im anderen Fall hätte er sich nämlich bedanken müssen, dass ich daran gedacht hatte, dass ihm das öffentliche Aufrollen seines „Falles“ – denn ich hatte korrekt von einer Anzeige gesprochen, nicht von einer abgeurteilten Tatsache – für alle Zeiten als Stigma geblieben wäre – außer er wäre nachweislich für unschuldig befunden worden.

Ein anderer „Fall“: Auch Waltraud, eine vierzigjährige Sozialpädagogin, wurde von ihrem – eigentlich bereits in Pension befindlichen – Therapeuten sexuell ausgebeutet. Zuerst begann er, gegen Ende der Stunden über seine unglückliche Ehe zu sprechen, über seine Einsamkeit, dann bat er sie darum, ihn als Mann zu bewerten – auch im Bett. Dass er sich damit in eine Reihe mit ihrem ausbeuterischen Vater, ignoranten Brüdern, missbrauchenden Geliebten stellte, fiel ihm in seiner Abgehobenheit nicht auf – oder war ihm egal. Als Waltraud im Zuge einer „aufdeckenden“ Zweittherapie ihre Zahlungen für die „Couchstunden zu zweit“ zurückhaben wollte, verstieg er sich in der Behauptung, sie hätte ihm doch nie etwas bezahlt. Pech für ihn: In der Nachfolgestunde bei ihrer Therapeutin fiel Waltraud plötzlich wieder ein, dass sie immer mit Scheck bezahlt hatte – sich selbst also „ihre Wahrheit“ beweisen konnte.

Die Sehnsucht nach dem Übervater

Alexander MITSCHERLICH beklagte bereits 1963 die vaterlose Gesellschaft. Er sah die „Entleerung der Autorität“, das „Schreckgespenst Vater“, seine „Aufstiegsmanie“ – die Überkompensation durch Abstieg ins Kinderbett bzw. analog den Zustieg auf die Couch sah er – vielleicht damals noch – nicht.

Wenn Väter in der Familie real nicht präsent sind, sondern höchstens virtuell im Lesebuch oder am Bildschirm, werden sie zur Projektionsfläche frühkindlicher Verschmelzungsphantasien: So wie wir die Sehnsucht nach der vorgeburtlichen Geborgenheit im Mutterleib in uns tragen und Ersatz in Badewanne oder sonnendurchflutetem Gewässer, Bettenpfuhl mit oder ohne liebevolle Umarmungen oder den „Wellen“ der Musik suchen und finden, suchen wir sie auch in Mutters fehlender Hälfte – dem Vater.

Ist der biologische oder soziale nicht greif-bar, versuchen wir uns andere auf den „leeren Platz“ zu holen, die das signalisieren, was wir ersehnen: Beachtung, Zuwendung, Zärtlichkeit und verlässliche Verfügbarkeit. Er soll immer da sein – zumindest, wenn man ihn braucht. Letzteres fehlt meist bei den realen Alltagsmännern: Verfügbar sind sie höchstens anderen Männern – Kumpels, Chefs, Patriarchen. Beachtung, Zuwendung und Zärtlichkeit sind zumindest im frühen Balzstadium ansatzweise vorhanden und nehmen mit zunehmender – zumindest phantasierter – Besitzergreifung ab. Deswegen stürzen ja viele Ehemänner aus allen Wolken der Illusion vom „Es ist doch alles in Ordnung“, wenn ihre Frau kurz vor dem emotionalen Hungertod die Sicherheit häuslicher Routine gegen die Unsicherheit „draußen“ – im Berufsdschungel, in dem man um die Existenz kämpfen muss – tauschen.

Therapeut oder Lover

Therapeuten und andere Berufe im Gefolge des „sacerdos“ – des Priester/Heiler/Sänger/Königs – vermitteln diese hochersehnte Verfügbarkeit: Sie sind pünktlich zur Stelle – zur Messe, zur Ordination, zu Beginn der Vorstellung und zur Audienz. Bei ihnen gibt es „Sprechstunden“ – und da hat man sie – zumindest körperlich – ganz für sich allein, wenn nicht eine Assistentin stört wie einstmals Mutter.

Ist es gerade diese Anwesenheitspflicht, die – männliche! – Angehörige von Elternersatzberufen so sehr für „Übertragungslieben“ prädestiniert? (Weibliche werden deutlich weniger angeschwärmt und sind meist auch weniger „verführbar“; umso mehr reagiert die Öffentlichkeit mit Entsetzen, wenn beispielsweise eine Lehrerin vom einem Schüler schwanger wird.) Und ist es dieses Daseinmüssen, das andererseits auch so überfordert, dass sie – unbewusst, aber oftmals auch bewusst – versuchen, sich durch eigene Erhöhung Lust und Entlastung vom Stillhaltestress zu schaffen? Und nicht merken, wie viel Gewalt in der komplementären Erniedrigung der anderen liegt?

Im christlichen Kulturkreis wird diese Sehnsucht nach einem allgegenwärtigen Übervater auf männliche Gottesgestalten gelenkt – auch wenn man sich bekanntlich von Gott kein Bild machen sollte. Darin kann auch ein Versuch erblickt werden, männliche Priesterschaft vor fantasierter weiblicher Verführungskunst zu schützen; die umgekehrte Frage, wie Knaben, Mädchen und Frauen Schutz vor sexuellen Impulsen einer Berufsgruppe, die wenig Ahnung vom Aushandeln von Grenzen zwischen Gleichgestellten hat, erlangen, stellt sich nicht nur hinsichtlich kirchlicher Berufe – sie trifft alle, die sowohl große körperliche Nähe als auch Macht über hilfsbedürftige Menschen haben.

All diesen ist zu bedeuten: Es gibt Rollen und Funktionen, die sind zumindest gleichzeitig unvereinbar: man(n) ist entweder Therapeut (Vaterfigur) oder Lover (Sexualpartner).

Balance

Um die Seele einer anderen Person nicht zu morden, ist es nötig, deren Wahr-nehmung als deren Sichtweise der Wirklichkeit zu respektieren. Auch wenn ich etwas ganz wunderbar finde – jemand anderer sieht vielleicht den Dunkelpunkt, der sich meiner Ansicht entzieht!

Um einer anderen Person nicht ihre Weltsicht und damit auch ihre möglicherweise ganz anderen Bewertungen abzusprechen, müssen wir uns nur immer wieder daran erinnern, dass der eigene Blickwinkel nicht der Blickwinkel eines anderen Menschen sein kann – es geht rein räumlich nicht! Selbst wenn man auf dem Schoß der anderen Person sitzen würde – ist man immer noch vor ihr und ein Stückchen auf, heißt über ihr.

Und es hat Vorteil, dass wir nie den selben Zublick und damit Zugang haben – denn somit kann uns jede Person eine neue Sichtweise vermitteln. Sie kann uns zu mehr Ganzheit verhelfen; wir können dadurch allerdings von unserer bisherigen Ansicht ent-täuscht werden.

Es liegt in unserer Verantwortung, die Sicht-, Denk- und Fühlweise einer anderen Person intellektuell zu achten – weil wir eben diese Differenz der Sichtweisen zur Kenntnis genommen haben; deswegen müssen wir uns ihr nicht anschließen – wir können auf unserer Position verharren.

Ganzheit

Um aber auch die eigene Seele nicht zu morden, ist es nötig, sie in ihrer Gesamtheit wahr – und anzunehmen, mit ihren Lichtanteilen ebenso wie mit ihren Schatten. So wie der Misthaufen meist hinter dem Haus wächst, pflegen wir auch all das, was uns nicht präsentabel erscheint, in unserer seelischen Rumpelkammer wegzusperren. Aus den Augen, aus dem Sinn. Dennoch da.

Schattenintegration heißt, sich seiner „dunklen" Seelenanteile bewusst zu sein, seien es nun verpönte Aggressionen, Süchte inklusive Selbstsucht oder sexuelle Lüste – oder aber auch durchaus „edle" Strebungen, die aber in der Bezugsgruppe abgewertet werden wie beispielsweise Treue, Keuschheit oder auch Religiosität, und aus dieser Bewusstheit heraus regulieren zu können. Nicht: weil wir vermeinen, für andere nicht akzeptabel zu sein, akzeptieren wir uns selbst nicht. Sondern: weil ich mich selbst akzeptiere auch mit meinen Schwächen und Fehlern, kann ich das Risiko eingehen, „nur" in der Weise akzeptiert zu werden, wie mich andere eben nach ihrer Möglichkeit akzeptieren können.

Jahrhundertelang war es hochangesehen, wenn Menschen darum gerungen haben, ihre Schattenanteile bewusst wahrzunehmen zu lernen und zu kontrollieren. Heute können wir beobachten, wie Zyniker sich darüber lustig machen, wenn ein „Wutmensch" sich bemüht, ein „Gutmensch" zu werden.

Friedensethik

Von Ernst BLOCH stammt der Satz, dass das Gute ohne das Böse nicht zu begreifen wäre. Wie wichtig Fühlen ist, begreifen wir erst, wenn wir an fühllosen Menschen verzweifeln – oder wenn wir merken, dass wir selbst zu seelenlosen Robotern erstarrt sind.

„Wie es in unserer gefühlsvernichtenden Kultur üblich ist, werden auch die Gefühle der Unsicherheit als die derzeit vorherrschenden Gefühle ‚durch Vermarktung bekämpft' und so – scheinbar – vernichtet." schreibt die Münchner Psychoanalytikerin Thea BAURIEDL in „Sicherheit. Ein mißbrauchtes Bedürfnis". *„Als würden wir spüren, daß sich in unserer ‚fortschrittlichen' Zeit nur sehr wenig bewegt, beziehungsweise daß sich* in uns *nichts bewegt, versuchen viele Medien und auch viele andere Meinungsführer jedes nur irgendwie greifbare Gefühl sofort zu ‚erfassen' und zu verkaufen, sei es, indem sie es ‚vergrößern und so ‚Sensationen' daraus machen, sei es, indem sie die Ursachen der Verunsicherung verharmlosen und als ‚leicht beherrschbar' darstellen – abzuschalten durch einen Tastendruck auf der Fernbedienung des Fernsehapparats."*

Trauern dürfen

Gefühle abschalten, ausschalten – die Lektion lernen wir schon als Kinder, wenn unsere Eltern unsere Wut und unsere Trauer nicht aushalten. Die Lektion lernen missbrauchte Menschen, wenn sie sich tot stellen um zu überleben, und sie haben sie gut gelernt, wenn sie anderen wieder antun, was ihnen angetan wurde. So lernen wir nicht, unsere Gefühle wahrzunehmen, exakt zu benennen und zu überlegen, ob wir sie nicht verändern – größer oder kleiner machen – wollen. Erinnern Sie sich an die Übung 1!

„Da wir ein natürliches Bedürfnis haben, etwas zu erleben, durch unsere Gefühle in (innere und äußere) Bewegung zu geraten, und da wir andererseits in unserer Kultur gelernt haben, unsere wirklichen Gefühle weitgehend zu unterdrücken, sie jedenfalls nicht als bewegende Kraft für unser Verhalten zuzulassen, erzeugt die so entstandene Gefühlsarmut ein beständiges suchtartiges Bedürfnis nach ‚gemachten' Gefühlen, die uns

die Medien und andere Meinungsführer in verschiedenen Varianten erfolgreich verkaufen.“ warnt BAURIEDL. Wen wundert es also, dass sowohl Action- und Horrorfilme als auch Sexfilme reich an aggressiven Szenen sind? Was bewegt uns mehr seit Kindheit als die Sehnsucht nach zuwendender Liebe und die Angst vor unausweichlicher Gewalt?

Wer es wagt, das spannendste Fernsehprogramm aller Zeiten – den Blick in die Tiefe der eigenen, aber auch einer anderen Seele – zu wagen, wird nicht mehr depressive Menschen als Faule diskriminieren, nicht mehr angsterfüllte als Feiglinge verachten und nicht mehr leidende als Hypochonder verspotten. Wer wagt, sich in andere einzufühlen, wird nicht mehr selbstbeschützende Frauen als prüde Zicken beschimpfen oder zurückhaltende Männer als Schlappschwänze. Er oder sie wird dann im eigenen Sexualverhalten keusch werden – nämlich auf seine, ihre Seelenklänge hören und sich die Zeit nehmen, erst zu handeln, wenn die innere Stimme dazu auffordert – nicht, wenn andere anschaffen oder „es sich gehört“.

Wenn wir uns die Bandbreite unserer Gefühle als Wegstrecke zwischen dem einen Endpol „Resignation“ und dem anderen „Aggression“ vorstellen, haben wir die Wahl, uns auf der gesamten Länge unsere jeweilige Platzierung zu suchen – dort, wo sich die Position befindet, die wir für uns sowohl als aktiven wie als passiven Teil für korrekt akzeptieren könnten.

Wer nicht einig sein will mit denen, die – auch einem selbst – Gewalt antun und angetan haben, muss sich logischerweise von deren Standpunkt entfernen – und damit von der Selbstbeschädigung. Wir müssen uns nur bewusst werden, dass wir im Kampfgeist verharren können – oder uns wegbewegen zu einem Geist des Friedens – der Befriedung und der Befriedigung.

Friedensgeist leben heißt:

- Seine eigenen Gefühle wahrnehmen, achten und nicht abzutöten, nur weil sie anderen nicht passen.
- Das tut man, indem man langsam atmet, die jeweiligen

Körperempfindungen aufmerksam registriert und überlegt, wie das zugehörige seelische Gefühl heißt.

• Gefühle zentrieren sich im Brustbereich und steigen Richtung Hals hoch oder sinken Richtung Bauch ab. Im Deutschen verwechseln wir oft Körperempfindungen mit Gefühlen. *(Empfindungen sind beispielsweise: Kälte, Wärme, Anspannung, Schlappheit, Kribbeln oder körperliche Lust oder körperlicher Schmerz. Gefühle sind kalte Wut, warme Zuwendung, angespannte Neugier, müde Resignation, freudige Erregung... Angst körperlich heißt: angehaltener Atem, Kälteschauer, Zittern. Angst seelisch heißt: Gefühl der Enge, Erstarrung, inneres Beben.)*

• Gefühle zeigen uns, wie wir auf eine – oft unbewußte –"Information" reagieren. Sie haben Warn- oder Aufforderungscharakter und sollten daher immer respektiert werden.

• Wenn wir erkennen, dass unsere Gefühle der gegenwärtigen Situation nicht angemessen sind – dass wir überreagieren oder alexithym nichts fühlen, – können wir annehmen, dass wir an eine alte „Narbe" angekommen sind. Von dieser „seelischen Hornhaut" sollten wir uns trennen – um wieder sensibel und damit human zu werden!

• Wer in seine/ihre Seelentiefe hinabsteigt, findet Gott. Daher sollten wir unsere Seele vor Seelenvergiftung rein halten, damit wir echte Liebe von Missbrauch im Name der Liebe unterscheiden können.

TATORT GEIST

Wenn Dr. Faust im ersten Teil von Goethes Meisterdrama zu Beginn in seiner Studierstube sinniert, wie denn der erste Satz im Alten Testament der Bibel zu übersetzen sei, ist es das griechische Wort „Logos“, an dem er zu zweifeln beginnt: „Am Anfang war ...“ – was? Das Wort? Der Sinn? Die Tat?

„Wovon man nicht sprechen kann, darüber muss man schweigen“ postuliert Ludwig WITTGENSTEIN. Der Wiener Menschenrechts-aktivist Christian Michelides fügte in einer meiner Seminare an: Damit spielte er wohl auf seine uneingestandene Homosexualität an. Und ich wies sofort die Doppeldeutigkeit der Wortwahl „kann“ hin.

Ich meine nämlich: Was redlich ist, kann man ausreden. Aber was man sich bereden getraut, hängt von dem ab, was man selbst für redlich hält – und das sind meistens Glaubenssätze, die einem eingeredet wurden. Von den Eltern, den Lehrkräften, den Medien, den Priestern, den Gesetzgebern ... War also wirklich am Anfang das Wort? Oder doch der darin „eingegossene“ Sinn – nämlich andere geistig zu klonen im Sinn „Du darfst keine anderen Götter haben neben mir?“

Übung 32:

- *Lassen Sie entspannt Ihre Gedanken ziehen und denken Sie an ihre eigenen Geheimnisse.*
- *Suchen Sie eines, von dem Sie keinesfalls möchten, dass es bekannt wird.*
- *Überlegen Sie nun: wem sollte es keinesfalls bekannt werden?*
- *Woher haben Sie den „inneren Befehl“, dass diese Person es keinesfalls erfahren sollte?*
- *Wie würde diese Person bei Kenntnis reagieren?*
- *Wie würde es Ihnen dann ergehen?*
- *Haben Sie Möglichkeiten, diese erwarteten Reaktionen zu verändern?*
- *Überlegen Sie nun, welcher Geist dem Tabu innewohnt: was ist verboten, was geboten?*
- *Überlegen Sie weiter: wer oder was wird dadurch geschützt – Sie oder/und andere?*

> Es gibt Handlungsverbote und –gebote, es gibt Sprechverbote und –gebote und es gibt Denkverbote und –gebote. Viele davon zielen darauf, Kritik zu verhindern. Wer nicht kritisieren darf, soll keine eigen-, vor allem aber keine widerständigen Denkprozesse entwikkeln, soll sich anschließen, unterwerfen, klein machen.

Eigensinn

Wer sich nicht aufrichten darf, wird kein aufrechter Mensch, spürt nicht die eigene Kraft. Probieren Sie es gleich aus: Überprüfen Sie, wie aufrecht Sie im gegenwärtigen Augenblick sitzen und verändern Sie ihre Position zu mehr Aufrichtung. Ist das nicht ein „erhebendes“ Gefühl? Üblicherweise fühlt man sich im „aufrechten Gang“ gleich mächtiger, kompetenter, präsenter, ... Tiere richten sich auf, wenn sie etwas kriegen oder „kriegen“ wollen. Für Menschen ist aber Angriff nicht notwendig. Wir haben – hoffentlich – einen Sprachschatz, sodass wir nicht „Fäuste sprechen lassen“ müssen, sondern den Mund reden lassen können.

„Ohnmächtige Reaktion des beschädigten Selbstbewußtsein in der Gestalt der Aggression gegen Schwächere“ führe zu familiärer Gewalt; das schließt Klaus WAHL aus seinen Erhebungen bei der Klientel eines Kinderschutzzentrums sowie der Analyse von Leserbriefen zur Kindesmisshandlung an eine Elternzeitschrift und zweier Studien über Familien. Selbstbewusstsein, Selbstkonzept, Selbstwert sind immer dafür ausschlaggebend, wonach persönliche Orientierung vorgenommen wird. Daraus leitet sich wiederum ab, ob und welchen Platz Gewalt in den Handlungsperspektiven einnimmt.

Üblicherweise erscheint Gewalt als Handlungsperspektive von Männern. *„Ein Mann steht vor einem beliebigen Gericht irgendwo in Deutschland.“* schreiben Alexander DIEKMANN und seine Mitherausgeber in „Gewohnheitstäter – Männer und Gewalt“. *„Er ist angeklagt, eine Frau angegriffen und vergewaltigt zu haben. Da fragen Gericht und Öffentlichkeit, welche Anlässe, die in der Kindheit des Angeklagten liegen, wohl verantwortlich sind für sein heutiges Verhalten. Es wird spekuliert über Triebe, Hormone, Instinkte, Gene und eine diffuse >männliche Natur<, das heißt, es geht um biologische Determinanten, die den Mann quasi überfallen, die in ihm sind und für*

die er letztlich nicht verantwortlich sein kann.“ Ich erblicke in diesem Suchen nach Entschuldigungsgründen einerseits die klassische Strategie gewandter Strafverteidiger. Denn nach unseren Rechtprinzipien darf ein Beschuldigter alles zu seiner Verteidigung Dienliche vorbringen – egal, ob es wahr, was nur bedeutet: nachweisbar, ist. Andererseits kommt mir aber auch der Gedanke, dass damit gezielt Angst verbreitet werden kann: nicht nur davor, dass man selbst Opfer des Gewalttäters werden könnte, sondern auch davor, nachzuprüfen, wie gewalttätig derjenige nun wirklich ist.

Biologisierung – die reduzierende Rückführung geschlechtsspezifischer Unterschiede auf biologische Tatsachen – ist ein gängiges Argumentationsmuster zur Rechtfertigung von Männergewalt. Schon in Märchen finden wir das Motiv vom Tierbräutigam, der erst durch eine mitleidig liebende Frau erlöst wird. Damit wird das geistige Konzept von der „Tiernatur“ des „behaarten Affen“ Mann verstärkt. Ein klassischer „Mythos“.

Üben Frauen hingegen gleiches Verhalten, wird der Psychiater bemüht, eine verursachende Krankheit zu diagnostizieren. Oder es heißt, Frauen wären nun mal „das verrückte Geschlecht“. Und ver-rückt werden Frauen ja tatsächlich immer wieder – nämlich ins traute Heim oder in die hinterste, bestenfalls in die zweite Reihe oder zumindest hinter einen bevorzugten Mann.

Wenn man diese unterschiedliche Bewertung gleicher Verhaltensweisen oberflächlich kritisch betrachtet, fällt auf, dass sich dahinter die Annahme verbirgt, Männer seien nicht imstande, ihre Großhirnfähigkeiten Selbstbeobachtung, Selbstberuhigung, Selbstbeherrschung – BeHERRschung, nicht BeFRAUschung! – einzusetzen, Frauen hingegen schon. Mich hat immer schon gewundert, wieso sich die große Zahl der Männer nicht gegen diese geheime Unterstellung wehren, sie seien vernunftlose Triebwesen und Sklaven ihres Körperimpulse, sondern im Gegenteil oft noch erfreut die Gleichsetzung mit dem „nackten Affen“ genießen.

Dass der biologistische Begründungszusammenhang wissenschaftlich nicht haltbar ist, hat Carol HAGEMANN-WHITE in ihrem Buch „Sozialisation weiblich – männlich?“ nachgewiesen, in dem sie die

verschiedenen empirischen Forschungsarbeiten seit Beginn der Geschlechterforschung begutachtete. Nicht einmal im Spontanverhalten Neugeborener fanden sich Geschlechtsunterschiede, sodass sie zu der Feststellung kam: *„Die feststellbaren Unterschiede im Sozialverhalten liegen in der Dimension Herrschaft / Unterordnung. In einer Gesellschaft, in der sowohl öffentliche als auch private Gewaltausübung überwiegend bis ausschließlich Männern vorbehalten ist, können diese Unterschiede im Verhalten von Kindern als Schritte im Erlernen der Normen unserer Kultur verstanden wissen."* In anderen Kulturen ist es nämlich anders.

Der Geist kann Berge versetzen

Jedes Denken findet im Rahmen von „Glaubenssätzen" statt, die Grundannahmen vermitteln, was „richtig" oder „falsch" ist.

In seinem Buch „Wir Barbaren" zeigt Dietmar PIEPER beispielsweise den Unterschied zwischen deutschem und amerikanischem Chancenanspruch auf: *„Die Sozialdemokratisierung des Denkens hat alle Schichten der Gesellschaft (und alle etablierten Parteien) durchdrungen, sodass es auf absehbare Zeit als staatliche Aufgabe gelten wird, für Chancengleichheit und ein Minimum an ökonomischer Gerechtigkeit zu sorgen. Das amerikanische Denken ist radikal anders: Nach dem dort üblichen Verständnis wird die Chancengleichheit durch die Geburt gewährt, und dann ist es Sache jedes Einzelnen, seine Chance zu nutzen. Selbst das Ghettokind glaubt, dass es nur am eigenen Unvermögen liegt, wenn sein >>American Dream<< sich nicht erfüllt. Andere haben es ja geschafft."*

Der frankoamerikanische Transaktionsanalytiker Claude STEINER würde diese beiden Denkansätze unter seine „Mythen der Macht" einordnen. Er unterscheidet drei:

- Alle Menschen haben die gleiche Macht,
- Der Mensch ist grundsätzlich machtlos und
- den Mythos vom „einsamen Glückesschmied".

STEINER versucht zu zeigen, wie man mit diesen Suggestivsätzen Menschen manipulieren kann: „wer's glaubt wird selig" – oder auch nicht, weil es sich nämlich um Generalisierungen handelt – und „Generalisierungen stimmen nie". (Dieser Satz ist auch eine Generalisierung!) Nur: jeder nicht hinterfragte Satz hat Suggestivkraft – und hinterfragt und akzeptiert kann derselbe Satz zielgerichteter Autosuggestion dienen. Was den einen Menschen motiviert, kann einen anderen total resignieren lassen. Wenn man aber weiß, dass man selbst es ist, der/die diese Bewertung nach der einen oder anderen Seite der Bandbreite möglicher Interpretationen vollführt, kann man gegensteuern ... Deswegen ist es ja so wichtig, unter Anwendung aller Vernunft zu überprüfen, mit welchen geistigen Inhalten wir uns tagtäglich optisch, akustisch oder auch olfaktorisch berieseln lassen.

Ich erinnere mich an eine Folge der Kriminalserie „Columbo", in der ein unbeliebter Konkurrent durch die Einschaltung subliminaler Botschaften dazu motiviert wird, ein präpariertes Getränk zu sich zu nehmen: Er sitzt in einem Vorführraum und betrachtet mit ein Paar Werbefachleuten einen Propagandafilm für irgendein Produkt. In diesen Film haben seine Feinde unterschwellig Hundertstel- oder Tausendstelsekunden „Hitzebilder" eingeschmuggelt – Darstellungen von Szenen, in denen es heißt ist und jemand gierig ein eisgekühltes Getränk schlürft. Dem Adressaten der Botschaft wird auch plötzlich heiß und er stürzt in den Vorraum, wo bereits die Giftkaraffe wartet ...

Ein ähnliches Motiv findet sich im Film „Tod in Hollywood": Dort liegt die dicke Mama des Antihelden Joyboy den ganzen Tag fernsehend im Bett, umringt von einer Fülle von Packungen Popcorn, Soletti, Chips etc. Je nachdem, welcher Werbespot auf dem Bildschirm erscheint, schnappt sie wie in Trance nach dem jeweiligen Knabbergebäck oder was auch immer ...

Aber nicht alle Menschen fallen auf Werbebilder herein. Manche sind für Gerüche zugänglich – denken Sie nur an den Duft frischen Gebäcks oder heißer Würstel mit scharfem Senf – und andere wieder für Töne ...

In dem Zeichentrickfilm „VIP – Mein Bruder Supermann" kommt eine geldgierige Supermarktbesitzerin – die „Happy Betty" – vor, die die einkaufenden Menschen über einen permanenten „Musikteppich" zu unüberlegten Einkäufen „stimuliert". Zu Ende des Films ändern Minivip und sein großer Bruder

Supervip die Musik und Happy Betty rast verrückt – verzückt mit spiralförmigen Kreisen in den Augen selig ein Einkaufswagerl vor sich her stoßend durch ihr eigenes Einkaufsparadies und kauft sich selber alles weg.

Kennen Sie das Phänomen, dass Ihnen eine Werbemelodie tagelang nicht aus dem Sinn geht? „Haribo macht Kinder froh" ist so ein „Ohrwurm" oder „Wenn der Teekessel singt ..." Seit Urzeiten wurden Menschen mit bestimmten Rhythmen in passende Stimmungen versetzt, in denen sie für bestimmte Geistesinhalte empfänglich wurden: In der einen Kultur wurde der Kampfgeist eben herbeigetrommelt, in einer anderen gesungen und gestampft, in unserem Kulturraum kennen wir Marschmusik als Stimulans für heroische Anwandlungen. Meine Mutter hat mir oft erzählt, dass ihr Vater, ein musikbegabter Volksschullehrer, vorneweg musizierend die jugoslawische Grenze überschritten hatte und somit am ersten Tag des Ersten Weltkriegs gefallen ist. Und wenn ich den River Kwai Marsch höre, kommt mir das Heulen: Dann denke ich nämlich an die jungen Amerikaner, die mit dieser fröhlichen Melodie in den Tod geschickt wurden ...

Dass bestimmte Rhythmen verbunden mit präzisen Körperhaltungen bei fast allen Menschen die gleichen geistigen Bilder – Visionen – auslösen, hat die amerikanische Anthropologin Felicitas GOODMAN in ihren jahrzehntelangen Forschungen herausgefunden. Ähnliche Mechanismen kann man den rituellen Haltungen von Priestern wie von ihren Gläubigen unterstellen, wenn sie bestimmte Sprechgesänge anstimmen.

Werbung mittels der Stimme kennen wir nicht nur aus der Vogelwelt – der gefiederten wie der der schrägen Vögel aus den Werbeagenturen – sondern auch aus der Weltliteratur: Cyrano de Bergerac, der Galan mit der großen Nase und dem flinken Degen, leiht dem einfältigen Christian seine Stimme und seine Fähigkeit, bezaubernde Worte zu dichten, damit er bei der von beiden geliebten Roxane den Erfolg haben kann, der ihm selbst auf Grund seines „Zinkens" versagt ist ...

Sehen, hören, spüren

In der in den letzten Jahren populär gewordenen aber auch dämonisierten Psychotechnik NLP werden Menschen je nach ihrem bevor-

zugten „Repräsentationssystem“ eingeteilt: in „visuelle“, die primär mit den Augen wahrnehmen, „auditive“, die auf Hörbares reagieren und „kinästhetische“, die gefühlsmäßig „begreifen“. Wer Menschen zu bestimmten Reaktionen veranlassen will, versucht sich nun dem jeweiligen Denksystem – eben dem Repräsentationssystem – der adressierten Person anzupassen. Wo der eine denkt: „Das schau‘ ich mir einmal an ...“, sagt sich wer anderer innerlich: „Mal hören, was der sagt ...“ und eine andere meint: „Das muss ich mir erst einmal hernehmen ...“ und der NLP-geschulte Kommunikator gleicht sich dieser Sprache an (und auch der Sprechdynamik, der Körperhaltung etc.). Bei Psychotherapeut/innen oder Lehrer/innen macht das auch Sinn: so kann Behandlung oder Unterricht leichter aufgenommen werden. Bei Politikern und anderen Verkäufern hingegen ist Vorsicht angebracht.

Es ist wohl hinreichend bekannt, dass manche „Psychosekten“ weitverzweigte Wirtschaftsbetriebe führen, die nicht nur „Persönlichkeitstrainings“ oder „heilende“, „reinigende“, „entspannende“ Audiokassetten vertreiben, sondern auch Gaststätten und klinikähnliche Unternehmen. Viele der Inhalte, die man bei den Scientologen, Baghwan-Anhängern aber auch bei satanistischen Gruppierungen findet, sind aus seriös-psychotherapeutischer Sicht keineswegs abzulehnen – sind sie doch anscheinend den international anerkannten Schulen von C. G. JUNG, Fritz PERLS oder Wilhelm REICH entlehnt. Manche Kritiker sprechen dann von „Gehirnwäsche“ und anerkennen damit Parallelen zu autoritären Regierungen, deren Geheimdienste mit ähnlichen Methoden allerdings zwangsweise internierte Personen gegen deren Willen geistig „umdrehen“.

Die Frage, wo hört die Freiwilligkeit auf und wo beginnt die Gewalt kann man aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten. Aus einem vorgeblichen Erziehungsauftrag abgeleitet, kann man allen Menschen, denen man „Erziehungsbedarf“ zuspricht, Suggestivbehandlungen „angedeihen“ lassen. Bei Kleinstkindern haben sich die meisten Staaten entschlossen, diese – für nicht pädagogisch ausgebildete Menschen durchaus nicht leicht zu bewältigende - Aufgabe den leiblichen Eltern zu überlassen und kontrolliert nur bei vermutetem Missbrauch der Elternrechte.

Vor einigen Jahren las ich in den Tageszeitungen, ein Vater in Deutschland habe beim Bundesverfassungsgericht Klage erhoben, weil sein/e Kind/er nicht, wie in der Verfassung postuliert, nach letztem Stand der Wissenschaft erzogen würden: der wäre nämlich, dass die Fähigkeiten der linken („digitales Können“ wie Sprachformung, Rechnen) Gehirnhälfte durch die der rechten Gehirnhemisphäre („analoges Können“ wie bildhaftes Darstellen, Musikgestaltung, Raumordnung) ausgeglichen werden müssten, damit nicht einseitig verbildete – gefühllose – Technikexperten heranwüchsen. Und, so argumentierte er, die Förderung der Jugend in den Schulen wäre keine balancierte.

In ihrem Buch „Inner Management“ erzählen MARTIN und PÖRNER zu Beginn eine Art Märchen von einem jungen Adler: *„Die Anordnung des Nestes in Verbindung mit dem Sonnenstand und seiner Sitzposition brachte es mit sich, daß vor allem sein linker Flügel von der Sonne gewärmt wurde, während sein rechter Flügel meist im Schatten war. Wahrscheinlich aus diesem Umstand entwickelte er die Idee, daß es wichtig sei, den linken Flügel stark und mächtig wachsen zu lassen ...“* Dann kommt sein erster Flugversuch: *„Zwar hatte sein Flug nichts von der Eleganz, die er bei den Flügen seiner Eltern beobachtet hatte, aber dank seines ungewöhnlich mächtigen linken Flügels konnte er sich tatsächlich in der Luft halten.“* Der Adler merkt natürlich, dass sein Flug nicht optimal ist, aber er findet Abhilfe: Ausdauerndes Üben im Fliegen und – Stärkung des linken Flügels. *„Sein rechtes Flügelstummelchen hatte er inzwischen fast vergessen“*, dichtet das Autor/innenduo, *„mit soviel Hingabe war er mit seinen aktuellen Trainingsmaßnahmen beschäftigt.“* Sie beschreiben auch, wie sich der Adler teuerster Spezialtrainings unterzieht, mit denen er die Flugkraft seines linken Flügels noch mehr steigert. *„Sehr selten hatte er einen Traum, in dem er mit zwei gleich prächtigen Flügeln durch die herrlichen Lüfte seiner Bergwelt flog. Diese Träume genoß er sehr. Aber am Morgen danach vergaß er sie immer ganz schnell, weil er ja wußte, daß das nur Träume waren. Er mußte einfach seinen linken Flügel immer weiter trainieren, dann würde sein Flug genau so schön werden wie in seinen seltenen Träumen.“*

Was in dieser Metapher vermittelt werden soll, ist ein „Gespür“ dafür, was passiert, wenn man einseitig nur die eine – die buchstaben- und zahlenorientierte – linke Gehirnhälfte fördert. Geschichtenerzählen ist nämlich ein Zugangsweg zu der so sträflich vernachlässigten rechten – künstlerisch-musischen – Gehirnhälfte, die auch für unser Gefühlsleben und das „Wissen, was zu tun ist“ verantwortlich zeichnet. Das fiel erst im vorigen Jahrhundert auf, als Menschen mit Gehirnverletzungen dank der Kunst der Ärzte überleben konnten, und genau weiß man es erst seit den wenigen Jahren, in denen computergestützt Gehirnforschung schlechter durchblutete Gehirnpartien sichtbar nachweist.

Erst was man immer wieder sieht und hört und spürt, wird als „normal“ akzeptiert. Alles andere gilt als „abnormal“ und wird traditionell den Systemen Psychiatrie und Justiz zur weiteren Behandlung übergeben.

Fremdenfeindlichkeit

„Was der Bauer nicht kennt, frisst er nicht“ spricht der Volksmund und lässt dem Publikum die Bewertung, ob dies nun Vorsicht ist oder Sturheit. Ich plädiere für Vorsicht: Wir alle haben ein Recht auf Misstrauen und auch ein Recht auf Respekt, wenn wir misstrauisch sind. Vertrauen muss man sich eben erwerben, und gerade bei all dem, das wir nahe an uns heran, vielleicht sogar in uns herein lassen, ist Vorsicht angebracht.

Übung 33:

- *Denken Sie an etwas (Farben, Musik, Essen, Gerüche ...) oder jemand, das/der bei Ihnen Abwehr auslöst.*
- *Überlegen Sie jetzt, was konkret Ihnen am meisten Widerwillen bereitet hat. War es das, was Sie gesehen haben – gehört haben – geschmeckt haben – gerochen haben – oder gedacht haben?*
- *Wenn es Gedanken waren: Wovor haben sie Sie gewarnt? Was wäre das Ärgste gewesen, das hätte passieren können?*
- *Wenn es keine Gedanken waren: Bitte lassen Sie sich Zeit, damit die hinter der jeweiligen Gefühlsreaktion liegenden Gedanken emporsteigen können – und zurück zur vorhergehenden Frage (s.o.).*
- *Und nun fragen Sie sich bitte, was Sie alles hätten dagegen tun können, wenn das fantasierte Ärgste passiert wäre ...*

Mir hat einmal ein Klient, der sich mit seiner Freundin nicht einigen konnte, ob er zu ihr oder sie zu ihm ziehen sollte, erklärt: „Wer im Süden geboren ist, zieht nicht nach Norden!“ Er lebte in einer heruntergekommenen Stadtrandsiedlung in Wien-Favoriten, sie in einer der neu gebauten Satellitenstädte in Donaustadt, also jenseits der Donau, eine Autofahrt von etwa 25 km entfernt.

In Tirol gibt es einen Spruch, „Bevor dir ein Oberinntaler ein Busserl gibt, hast du von einem Unterinntaler ein Kind!“ Auch so kann man das Fremde anfeinden! Und was der Angstpunkt ist, der hier „witzig“ verarbeitet wird, ist wohl auch klar: Die Schwierigkeit, an jemand heranzukommen, der ganz anders ist als man es sich wünscht ...
Fremdenfeindlichkeit wurzelt meist in der Vorstellung, der/die ganz andere Person sollte sich unterwürfig annähern. Oder anders formuliert: Fremdenfeindlichkeit wurzelt in unserem eigenen Dominanzanspruch.

Vergessen wir nicht: Die ersten Fremden in einer patriarchal organisierten Welt sind die Frauen!

Fremd sind aber nicht nur alle, die anders denken – nicht nur Menschen aus anderen Kulturkreisen, sondern auch kleine Kinder oder Personen mit multiplen Persönlichkeitsstörungen, Berauschte oder auch Mystiker/innen in Ekstase – aber auch die, die anders empfinden. Schmerzpatienten etwa. Oder hypersensible „Sensitive“, die mehr hören oder riechen als Durchschnittsohren und Durchschnittsnasen. Wenn sie einen Beruf aus dieser Sonderbegabung machen, wird ihnen dies dann „nachgesehen“ – sofern sie Erfolg haben. Anderenfalls werden sie verachtet und/oder – stigmatisiert.

Intuition – der vielgeschmähte „sechste Sinn“, der vor allem Frauen nachgesagt wird – ist heute ein Forschungsgegenstand: In der Pflegeforschung wird der Frage nachgegangen, wieso „es“ die eine Krankenschwester ohne optisches oder akustisches Signal gerade in dem Augenblick in ein Krankenzimmer treibt, wo sie gerade etwas Katastrophales verhindern kann, andere aber nicht. Das herauszufinden und für andere erlernbar zu machen, würde nicht nur mehr Sicherheit für die Patientenschaft, sondern auch weniger Kosten (für Überwachungs-

geräte) für die Spitalserhalter bedeuten. In der Kriminalitätsforschung wird Intuition dort interessant, wo sie aufzeigt, ab wann eine Gewalttat „erdacht“ wird: Wann hatte das spätere Opfer das erste „ungute Gefühl“ und was war der Auslöser dafür? Und warum wurde dieses intuitive Signal nicht ernst genommen ...

Meine Antwort auf diese Frage lautet: Weil wir von klein auf in und zu einem „Geist der Höflichkeit“ erzogen wurden, und der heißt: man muss immer devot, zuvorkommend und hilfsbereit sein. Und so tragen kleine Kinder Fremden – oder auch Bekannten, die nur plötzlich so „fremd“ agieren – gegen ihren Willen Gegenstände in die Wohnung und tappen damit in die Sexfalle. Und Ex-Ehefrauen lassen sich auf eine „letzte Aussprache“ ein und werden hingerichtet. Und alte Damen lassen die netten Stickwäscheverkäuferinnen in die Wohnung und werden beraubt ...

Das alles macht auch klar, weswegen Intuition verspottet wird: „Bild Dir nur nichts ein!“ heißt im Klartext: „Mache Dir kein geistiges Bild!“ Es könnte nämlich der Wahrheit entsprechen ... Eine Filmszene fällt mir ein: Da ertappt einer der Marx Brothers einen fremden Mann im Schrank seiner Herzensdame, aber sie streitet einfach ab, dass da jemand ist und fährt ihn an: „Wem glaubst Du mehr – Deinen Augen oder mir?!“

Manchmal muss man selbst in der Situation eines anderen sein um ihn zu verstehen. Als ich noch Haus- und Projektleiterin im Verein Jugendzentren der Stadt Wien war, organisierten wir Sozialpädagog/innen Mitarbeiterschulungen für die Arbeit mit behinderten Menschen. Dazu mussten alle einen Tag im Rollstuhl verbringen und die Verrichtungen des täglichen Lebens abwickeln: Lebensmittel einkaufen, Zeitung besorgen, Schuhe kaufen, etwas aufheben, das hinuntergefallen war, Türen öffnen, die auf einen zu aufgingen ... Was die Kollegenschaft an diesem Tag an Selbsterfahrung gewann, war viel Konfrontation mit Ärger, aber auch ein wenig Hilfsbereitschaft, und vor allem Erlebnisse von Ohnmacht und Zorn und – Ungeduld. In der Aufarbeitung kam dann heraus, dass sich hinter der Ungeduld über die eigene „Trödelei“ Angst vor der Reaktion der Anderen – Schnelleren – verbarg.

Manchmal denke ich, all die Menschen, die aus welchen Gründen nicht so schnell sind, wie es eine hochtechnisierte Arbeitswelt fordert, sind uns Mahnung, das „menschliche" Maß nicht zu verlieren.

Dieses menschliche Maß sehe ich in der Rhythmik, die sich aus dem „dialogischen Prinzip" ergibt: Wo nämlich das persönliche Beziehungselement *„ausschließlich oder doch überwiegend waltet,"* schreibt der Religionsphilosoph Martin BUBER in seinem gleichnamigen Buch, *„fühlt sich der Mensch von der Kollektivität getragen, die ihn der Einsamkeit, der Weltangst, der Verlorenheit enthebt, und in dieser für den modernen Menschen wesentlichen Funktion scheint das Zwischenmenschliche, das Leben zwischen Person und Person, mehr und mehr gegen das Kollektive zurückzutreten."* Und wie wenn er das „globale Dorf" mit seinen „Chats" und seinem „Guckkastensex" schon erahnt hätte, setzt er fort: *„Das kollektive Miteinander ist darauf bedacht, die Neigung zum personenhaften Zueinander in Schranken zu halten. Es ist, als sollten die in der Gruppe Verbundenen in der Hauptsache nur noch gemeinsam dem Werk der Gruppe zugekehrt sein und nur in sekundären Begegnungen sich den von jener tolerierten persönlichen Beziehungspartnern zuwenden."*

Wenn wir mit Menschen kommunizieren wollen, die schlecht hören oder sprechen oder überhaupt unserer eigenen Sprache nicht mächtig sind, erleben wir nicht nur eine Herausforderung an unserem kreativen Ausdruck zu arbeiten, sondern auch an Geduld und – genau zuzuhören.

Sprache hat Suggestivkraft

Sprache schafft Wirk-lichkeit. Ein „falsches" Wort, ein falscher Tonfall und der Sinn eines Satzes ist ein anderer.

Im Gymnasium haben wir Scherze getrieben, indem wir den Gretchen-Satz in GOETHES „Faust", „Was gäb' ich drum, wenn ich nur wüßt, WER heut' der Herr gewesen ist?" als „Was gäb' ich drum, wenn ich nur wüßt', wer HEUT' der Herr gewesen ist!" betonten.

Gewalt beginnt dort, wo einem Menschen mit Negativsuggestionen Entwicklungsmöglichkeiten „versagt" werden. „Lass das! Du kannst das

nicht!“ – ein Satz, den fast alle Kinder irgendwann einmal zu hören bekommen, hat einen anderen Sinn und damit auch eine andere Wirkung als der Satz „Lass das! Du kannst das *noch* nicht!“ Er enthält allerdings die unausgesprochene Aufforderung an die sprechende Person, der „eingebremsten“ Vorbild bzw. Anleitung zu geben.

Wer auf solche sprachlichen Feinheiten aufmerksam macht, bekommt oft den Vorwurf der Wortklauberei zu hören. Ich finde nichts Schändliches daran, schädigende Worte aus einer Rede herauszuklauben. Ganz im Gegenteil: Ich finde es hilfreich, wenn wir unsere Sinne dafür schärfen, die „bösen Geister“ zu enttarnen und durch fördernde zu ersetzen.

Einen solchen bösen Geist sehe ich beispielsweise in dem, was Irenäus EIBL-EIBESFELDT als dogmatischen Denkstil bezeichnet. Er bezieht sich dabei auf Suitbert Ertel und schreibt:

„Prägnant und damit dogmatisch ist etwa die Aussage: ‚Die Welt schreitet vorwärts, die Zukunft ist glänzend, und niemand kann diese allgemeine Tendenz der Geschichte ändern‘ (Mao Tsetung). Die gleiche Aussage, prägnanzschwach formuliert, würde nach Ertel etwa so lauten: ‚In einigen Gebieten dieser Welt ist ein gewisser Fortschritt feststellbar, der sich voraussichtlich in der Zukunft fortsetzen wird, auch wenn es zu Beeinträchtigungen durch Konflikte mit anderen Staaten kommen sollte.‘ Ertel erarbeitete eine Liste von Worten und Wortkombinationen, die dogmatische Grundhaltungen ausdrücken, wie: immer, alle, gänzlich, eindeutig, allein, müssen, und Ausdrücke, die eine Persönlichkeit mit offenem Denkstil charakterisieren: im allgemeinen, eine Anzahl, ein bißchen, dem Anschein nach, unter anderem, dürfen.“

Im Alltag finden wir solche Unterschiede z. B. dort, wo einer – dogmatisch – sagt: „Ja, das Essen ist gut!“, während eine andere – nicht dogmatisch – formuliert: „Mhm, das Essen schmeckt mir ...“

Dass Untersuchungen der Texte politischer Denker einen höheren Dogmatismus-Index aufwiesen, wenn sie dem extremen rechten oder linken Flügel angehörten, als bei liberalen, wundert wenig. Hohe Dogmatismus-Indizes fanden sich auch bei führenden Philosophen wie

z. B. Fichte, Schelling, Marx, Marcuse, Adorno, Habermas, Heidegger, Jaspers, zur nichtdogmatischen Gruppe zählten etwa Dahrendorf, Locke, Popper, Russel, Max Weber und von Weizsäcker.

„Die Abstraktion wirkt oft stärker als die Wirklichkeit.“, sucht EIBL-EIBESFELDT nach einer Begründung. *„Wir sind eben so konstruiert, oder besser, darauf selektiert worden, daß alles, was der Ordnungsliebe unserer Sinne entspricht, mit positiven Empfindungen belohnt wird.“* Darin liege eine „selbstverstärkende Tendenz“. *„Er spricht uns in gewisser Weise plakativ ästhetisch an. Prägnanz fesselt die Aufmerksamkeit und prägt sich ein. Daher begründet sich die Neigung zu dogmatischer Darstellung auch mit einer stärkeren didaktischen Wirkung, wobei die Grenzen zur bewußt eingesetzten, kompromißlos überzeugen wollenden Dogmatik der propagandistischen Rede natürlich fließend sind ...“*

Merken Sie den Dogmatismus in EIBL-EIBESFELDTS Sätzen? Auch wenn ich selbst – als eine, die das ihrerzeit (weibliches Pendant zu seinerzeit!) lange Jahre das einzige Mädchen in einer Knabenschule war – mich leider nicht frei von Dogmatismen wähne, gestatte ich mir Kritik: Aus meiner – juristischen wie sexualpsychologischen – Sicht sind wir nicht biologisch, sondern juristisch, nämlich durch strukturelle Gewalt, darauf selektiert worden, Strukturen – und Ordnung ist Struktur! – positiv zu bewerten. Was positive Empfindungen macht, ist nicht die Struktur, sondern das Lob – die positive Verstärkung – unserer Bezugspersonen.

Was wir schön finden, hängt von der gesellschaftlichen Bewertung, die medial multipliziert wird, ab. Denken wir nur an die Rubens-Figuren, die noch zur Jahrhundertwende – allerdings durch Korsette „auf Taille“ geschnürt – *das* Schönheitsideal waren. Erst in der Zeit nach dem Ersten Weltkrieg, in dem Frauen in der außerhäuslichen Arbeitswelt „ihren Mann stellen“ mussten, weil die Männer im Feld oder tot oder invalide an Leib und Seele waren, erschlankten die Frauen. Ob es die mangelnde Ernährung war, die berufliche Herausforderung oder eine andere Art von Stress, mögen wir raten. Sicher ist nur, dass sich von da an das weibliche Schönheitsideal zu immer sportlicheren, immer knabenhafteren Frauen hin wandelt. Selbst die „Frauen der Nazis“, die als

Vorbilder der neuen Mütterlichkeit propagiert wurden, unterschieden sich deutlich vom Archetyp der Breit-Becken-Venus à la Willendorf.

Ich vermute: Würden heute nicht Psychotherapeut/innen und Ärzt/innen Druck auf Modeschöpfer und Medien machen, wäre das Magersuchtkörperbild noch lange nicht der Endpol der Bandbreite von „Fett zu Fit“ oder, wie ich es sehe, der sublimen Zerstörung von Weiblichkeit.

Der Verteidigung der „prägenden Kraft“ des Dogmas mit seiner stärkeren didaktischen Wirkung stelle ich die Erfolge der Suggestopädie gegenüber: Mit sanfter Barockmusik untermaltes Lernen in entspannter Liegeposition bringt bessere Lernerfolge. Super Learning sei wirklich super, bekräftigen die, die den Vergleich zu herkömmlichen Lehrmethoden haben.

„Bei mir gibt es keinen Frontalunterricht!“ ereiferte sich einmal ein Direktor einer Wiener Volkshochschule im Kolleg/innenkreis. „Bei mir müssen die Lehrer in die Klasse hineingehen, da gibt es nichts von Sich hinter dem Pult verstecken!“ Dass Frontalunterricht aber heißt, eine Front gegen die Schüler zu bilden, und dass man das auch kann, vielleicht sogar noch besser kann, wenn man im Lehrzimmer herumhirscht, konnte auch ich ihm nicht klar machen. Heute weiß ich auch, warum: ich hatte mich auf meine Ausbildung als Erwachsenenbildnerin an der Pädagogischen Akademie berufen und mich damit – unbewusst, aber gut gezielt – über ihn, einen ehemaligen Maschin-schreiblehrer an einer Handelsschule aber Politgünstling, gestellt und damit voll in seinen wunden Punkt getroffen.

Dass Männer und männlich orientierte Frauen „Struktur“ höher bewerten als das kreative Chaos – das aus sich selbst Strukturen bildet, wie die Chaosforschung bewiesen hat – entspricht der Jahrhunderte langen Höherbewertung des „Geistes“ der Männlichkeit gegenüber dem „Geist“ der Weiblichkeit.

Hass spricht, Liebe schweigt?

Im jungen Forschungsgebiet der Psychoneuroimmunologie wird versucht, die Wirkungen von Gedanken und Gefühlen – in meinem Buch „Scham macht krank“ habe ich von Denkfühlen und Fühldenken geschrieben – auf das Immunsystem zu ergründen und nutzbar zu

machen. Dass krank macht, was kränkt, hat sich mittlerweile herumgesprochen, nicht nur, weil es ein „griffiger“ Buchtitel war, sondern weil der populäre Psychiater und Selbstmordforscher Erwin RINGEL diese Informationen immer wieder erklärend unters Volk gebracht hat.

Dass Tausendstelsekunden-Botschaften subliminal (unter der Bewusstseinsschwelle) wirken, egal, ob sie voll des Hasses oder der Liebe gesprochen werden, zeigen die Erfahrungen mit „basaler Stimulation“. Darunter versteht man das „Besprechen“ von Komapatienten oder erkrankten Kleinstkindern, also Menschen, die einen nicht voll Bewusstsein für den Inhalt der Worte verstehen können. Die klinische Erfahrung hat deutlich gezeigt, dass Worte der Liebe das Immunsystem stärken und Heilprozesse in gang setzen bzw. beschleunigen. Ich kenne aus der therapeutischen Arbeit mit Menschen, die unter Angstzuständen litten, dass im Zuge der Tiefenarbeit oft Erinnerungen an zynische Sätze von Ärzten während Operationen im Kindheitsalter ins Bewusstsein treten, die während des Narkoseschlafs gemacht wurden.

Während ich dies schreibe, fällt mir eine Klientin ein, eine AHS-Professorin, die wegen ihrer Flugangst zu mir gekommen war. Ihr war als etwa Siebenjährige der Blinddarm entfernt worden. In einer der Therapiesitzungen, wo es um Kontrolle ging und den Wunsch, mit beiden Beinen fest auf dem Boden zu stehen, kam ihr plötzlich ein Würgen – Ekel und Weinen zugleich – hoch, und sie hörte die Stimme der operierenden Ärzte, die sich über ihren haarlosen Unterleib mokierten.

„Das Kind versteht das ohnedies noch nicht!“ kann man oft hören, wenn sämtliche Risikogeburten, Operationen und sonstigen Horrorstories im trauten Familienkreis durchgehechelt werden. Einen ähnlichen Gedankenfehler vollführten die Autoren des Entwurfs für ein neues Pornografiegesetz 1992: Sie schrieben im Motivenbericht, es solle straffrei bleiben, wer einem Kind pornographisches Material zuführen, wenn dieses auf Grund seines Alters dadurch nicht geschädigt werden könne. Was sie nicht bedachten, ist, dass nicht der Anblick seltsam verschlungener Genitalien das Kind in seiner leibseelischgeistigen Einheit beeinträchtigt, sondern die „Chemie“ – die über das elektrische Kraftfeld des Körpers spürbare Neurotransmitterausschüttung – des

Herzeigenden. Es ist immer der Sinn – der Geist – in dem jemand etwas tut, der Schaden anrichtet.

In Henrik Ibsens gleichnamigen Theaterstück packt der „verschollene Sohn“ und ewige Lügner Per Gynt, nach langen Wanderjahren heimgekehrt, seine alte und kranke Mutter auf einen Kutschbock und schwätzt und spielt ihr euphorisch eine wilde Abenteuerreise vor, während die alte Frau voll der Begeisterung stirbt. Oder glücklich sterben kann?

Von Blaise Pascal stammt der Satz, dass der Gipfel der Pyrenäen entscheide, ob jemand ein Held ist oder ein Verbrecher. Ich meine, dass der Geist, der in einem wirkt, das entscheidet.

Wir leben in einer Welt der Gegensätze. Licht und Dunkel. Heiß und kalt. Hölle und Himmel. Rot und Blau. Aktiv und passiv. Draußen und drinnen. Schnell und langsam. Laut und leise. Mann und Frau waren jahrhundertelang einseitig zur Gegensätzlichkeit erzogen: er zum Kriegen und Herrschen, sie zum Lieben und Dulden. So wie der einflügelige Adler ...

Lieben heißt: das Herz weit machen, dass die Energie des Liebens herausfließen kann. Hassen heißt: alles – das Herz, die Augen, den Mund, die Fäuste, ... – zu machen, dass nur mehr ein winziges Ventil für die pfauchende Kampfenergie des VerNICHTens herausschießen kann.

In der Bibel ist es Kain, der Abel für seine entspannte Hingabe hasst und tötet. Ein Männerproblem: mit der im Inneren lauernden Kampfenergie umgehen zu lernen. Sich nicht zur Waffe zu machen – zum durchbohrenden Pfeil, zum schneidenden, abschneidenden Messer oder zum erschlagenden Hammer – sondern sich liebevoll zu entspannen und das Herz zu öffnen und auch die Augen, um im anderen nicht – mehr – einen Feind zu sehen, sondern einen Bruder oder eine Schwester.

Das entgegengesetzte Frauenproblem heißt: sich nicht als einen unendlicher Ozean von Gefühlen anzubieten, sondern als aufnehmende – oder bereits volle! – Schale, mit klaren Begrenzungen, auch was die

Aufnahmekapazität und –willigkeit betrifft. Auch wenn eine Schale, ein Köcher Pfeile aufnehmen könnte – es ist jedenfalls zu sagen, ob sie/er das überhaupt will!

Sprachgewalt

Viele Menschen merken nicht, wie sehr sie durch ihre Sprache andere unter Druck setzen, einschüchtern oder verletzen. Das kann schon durch scheinbar liebevolle Kosenamen geschehen. Wenn etwa ein Kind immer wieder hört, es wäre ein „Traummännlein“ oder ein „Scheißerl“, schwingt unausgesprochen Kritik mit, es wäre zu langsam, geistes-abwesend oder unangemessen angerührt, auf jeden Fall nicht ernst zu nehmen.

Auch Tiernamen als Ausdruck besonderer Zuneigung zu deklarieren, zeigt von wenig Einblick in die eigene Seelentiefe: Achtet man nämlich darauf, in welchen Situationen Menschen einander in Hasen und Mäuse, in Bären und Tiger verwandeln, erkennt man die verborgenen Machtspiele: Entweder will man, dass der andere etwas Bestimmtes tut – oder man will vor anderen demonstrieren, dass man den anderen „gut im Griff“ hat.

Oft schwingt in vordergründig bewundernden Namen die Zuschreibung von Eigenschaften mit, die alles andere als bewunderungswürdig sind. Wenn beispielsweise für den österreichischen Schisuperstar Hermann Mayer in Anlehnung an die von Arnold Schwarzenegger dargestellte Filmfigur „Terminator“, einen gefährlichen Zerstörer, in den Medien der Spitzname „Herminator“ propagiert wird, ist dies aus tiefenpsychologischer Sicht bereits eine tendenziöse Verknüpfung von Sieg und zerstörerischer Gewalt. Auch wenn sich der Namensgeber „nur“ an seiner kreativen Wortschöpfungskraft berauscht – seine unterschwellige Identifikation mit dem, der alle anderen „wegputzt“, und seine noch tiefer liegende Aggression kommt in der Sprachschöpfung zum Ausdruck.

Frauen in Führungspositionen hingegen werden medial häufig dadurch abgewertet, dass ihnen „schmückende“ Beiworte „verpasst“ werden, die

ihre Fachkompetenz verschleiern und stattdessen in das Klischee der nur an den drei Ks – Körper, Kleider, Kosmetik – interessierten Konsumentin einordnen; ich erinnere an Formulierungen wie Maria „Elegance“ Rauch-Kallat oder ihrerzeit „die wohlondulierte Maggie Thatcher“.

Seinerzeit – Ihrerzeit. History – herstory. Die Mühen aufmerksamer Sprachwissenschafterinnen um verbale Ausdrucksformen, die berücksichtigen, dass mehr als die Hälfte der Menschheit weiblich ist, werden oft überheblich belächelt, oft sogar negativ bewertet. Ich formuliere absichtlich „die Mühen“ und nicht „der Kampf“. Kämpfe setzen von vornherein voraus, dass etwas oder jemand da ist, das oder der / die bekämpft werden. Die mündliche oder schriftliche Verwendung dieses Begriffes zeichnet also bereits das geistige Bild einer vorgegebenen Notwendigkeit, kämpfen zu müssen.

„Getilgte“ Frauen?

Ich selbst verwende das große I oder die gleichzeitige Ausweisung männlicher und weiblicher Wortendungen mittels Trennstrichen dann, wenn mir wichtig ist, dass Frauen mitbedacht werden. Dort, wo der Frauenanteil unter die 5 % Marke fällt – wie etwa bei Gewaltverbrechen – verzichte ich darauf. Dort, wo ich vermute, dass Frauen durch die alleinige Verwendung der männlichen Sprachform diskriminiert werden, weise ich die weibliche Sprachform besonders aus. Es macht nämlich Unterschied, ob trotz zweier Frauen, die sich um das höchste Amt im Staat bewerben, immer von der Bundespräsidentenwahl gesprochen wird. Es könnte auch Bundespräsident/innenwahlkampf heißen. Oder Bundespräsidentschaftswahlkampf.

Erst unlängst konnte ein Pendant beobachtet werden: In der Endrunde der österreichischen Reality-Show Taxi Orange forderte die Moderatorin andauernd auf: „Wählen Sie Ihren Sieger!“ Max wurde Sieger – vielleicht auch, weil er lauthals verkündet hatte, die Million Siegerprämie für behinderte Kinder spenden zu wollen, Andrea Zweite, Walter Dritter. Eingeweihte wollen wissen, dass Andrea Kopf an Kopf mit Walter gelegen war und es Manipulationen gegeben hätte, damit nicht die feministische Rothaarige, sondern der unverfänglich liebe Skinhead als Erste/r dastünde ...

Das Deutsche ist eben eine Männersprache, wie die Sprachwissenschaftlerin Luise PUSCH schon im Titel ihres Grundsatzwerkes feststellt. Sie beginnt ihr Buch mit dem Satz: *„In meinem Paß steht: ‚Der Inhaber dieses Passes ist Deutscher'. Ich bin aber kein Deutscher. Hätte ich je in einem Deutschaufsatz geschrieben, ich sei ‚Deutscher', so wäre mir das Maskulinum als Grammatikfehler angestrichen worden."*

Welche Identität kann jemand entwickeln, der oder die Namenszuschreibungen durch andere duldet? Denn Identität entsteht aus dem Zusammenwirken von Identifizierungen durch andere (vor allem Mutterpersonen) und Selbstidentifikation (Aneignung von selbst gewählten Identifizierungen). Wie jemand angesprochen wird, vermittelt ihm/ihr Wahrgenommenwerden, Beachtetwerden, Identifiziertwerden und Gemeintsein.

Ein berührendes Beispiel erzählt die Konstanzer Linguistikprofessorin Senta TRÖMEL-PLÖTZ in ihrer Anthologie zur Gewalt durch Sprache (1984!):

Kristof (6 fl Jahre; nach den ersten Schultagen): Papi, es wird noch mehr geschlagen in der Schule als in der Krippe. Zum Glück bin ich klein – der Junge aus der zweiten Klasse hat gesagt: ‚Der ist mir zu klein', und dann hat er mich nicht geschlagen ...

Kristof (6 Jahre, 10 Monate; nach den ersten drei Wochen in der Schule): Mami, es ist ganz schlimm in der Schule. Beim Turnen sagen sie: Da ist ein Mädchen hier' und beim Schwimmen sagen sie: , Du bist ein Mädchen'. Ich bin aber gar kein Mädchen.
Ich: Kannst du das nicht zu denen sagen?
Kristof: Nein, dann schlagen sie mich. Ich steh nur so rum und sag gar nichts. Erst wenn sie weggegangen sind, zieh ich mich um.
Ich: Hast du denn niemand, der dir hilft? ...

Ich: Sollen wir jetzt doch deine Haare schneiden?
Kristof: Ja!
Ich: Aber du magst doch deine langen Haare.
Kristof: Ja. Aber zum Glück schneidet sie mir der Papi morgen.
Ich: Soll er sie dir vor der Schule schneiden?
Kristof: Ja. – Aber Mami, wenn ich dann kurze Haare hab und sie sagen noch immer zu mir: ‚Du bist ein Mächen', was soll ich dann tun?

Es gehört sehr viel Ich-Stärke dazu, sich gegen Namensgebungen oder Eigenschaftszuschreibungen zu behaupten. In diese Kategorie gehören auch subtile Änderungen des sozialen Kontexts: Wenn beispielsweise jemand behandelt wird, als wäre er/sie jemand ganz anderer, aber wesentlich statusniedriger oder gar verächtlicher, dann bedarf es großer Selbstbeherrschung, sich nicht vom Kampfgeist überMANNen zu lassen und auf dieselbe Weise zurückzuätzen.

Stalking

Sexuelle Belästigung – oder nicht doch konkreter: Folter? – am Telefon, per Fax oder SMS ist eine junge Form, seinen Geist des Hasses auf Frauen auszuleben. (Eine der alten Formen fand sich Ende Jänner in der Auslandsberichterstattung: Eine junge Frau, die nach einer Vergewaltigung schwanger wurde, wurde verurteilt, die Männer gingen straffrei.)

Stalking ist die Bezeichnung für ungewollte Verfolgungen durch einen Fremden oder jemanden, den das Opfer kennt. Es gibt Stalking mit oder ohne sexuelle Färbung. Auch wenn die meisten Stalker verabschiedete Liebhaber/innen sind, ist doch die Anzahl der Unbekannten, die sich ihre – weiblichen! – Opfer aus dem Telefonbuch heraussuchen, ziemlich groß, nur schämen sich die Verletzten meist, über ihren Schock und ihre Angst zu sprechen, weil sie sich selbst verantwortlich dafür fühlen, dass ihnen „so etwas passiert" ist. Stalking ist aber keine „Ungehörigkeit" und auch kein „Spaß", sondern eine bewusste Aktion, die andere Person in Stress zu bringen. Egal, ob es sich um einen „unsichtbaren Gegner" oder einen vermutlich Bekannten handelt: Er ist es, der schädigt, und daher gehört diese Misshandlung öffentlich gemacht.

Der amerikanische Sicherheitsexperte Gavin DE BECKER betont, dass es sich bei Stalkern nicht um abartige „Monster" handelt, sondern *„Es sind die Männer, mit denen unsere Schwestern ausgegangen sind, die Männer, die unsere Firma angestellt hat, die Männer, die unsere Freundinnen heirateten."* Daher pflege er bei seinen Vorträgen das Publikum zu fragen: *„Wie viele Männer hier heute abend haben je herausgefunden, wo ein bestimmtes Mädchen lebt oder arbeitet, ohne sie direkt zu fragen? Wie viele unter Ihnen sind je am Haus eines Mädchens*

vorbeigefahren, um zu sehen, welche Autos dort standen, oder haben angerufen, nur um zu wissen, wer ans Telefon geht, und dann aufgehängt?" – und eine ungeheure Zahl von Händen seien jedes mal erhoben worden ... Aus seiner Sicht ist es für Frauen in den letzten Jahrzehnten *„sehr viel riskanter geworden ..., sich Liebeswerben zu entziehen".* Daraus zu schließen, Frauen sollten eben „zugänglicher" sein, würde heißen, den Ungeist der Steinzeit zu verstärken, als Menschenmännchen noch den Menschenweibchen die Keule auf den Kopf gedonnert und sie an den Haaren nach Hause geschleift haben – wie es manche „Witze" noch immer vor Augen führen.

„Eine unsichtbare Linie trennt das, was richtig ist von dem, was zu weit geht – und Männer und Frauen stimmen nicht immer darin überein, wo diese Linie entlang läuft. Opfer und deren Verfolger stimmen darin nie überein, und manchmal tun das die Opfer und die Polizei auch nicht." (Gavin DE BECKER)

Wer sich selbst ohnmächtig fühlt und nicht selbst-bewusst genug ist, sich das einzugestehen oder auch sich der Person oder Gruppe zu stellen, von der man sich nicht geachtet fühlt, wird mit größter Wahrscheinlichkeit nach Gelegenheiten Ausschau halten, in der er oder sie Macht über andere gewinnt.

Autoritätsberufe zu ergreifen ist eine Möglichkeit die Seiten der Macht zu wechseln. Sich in der Familie jüngere oder alte Schwächere zu suchen, ist eine andere. Manche nutzen auch ihre „Bedürftigkeit", um auf ihre Pflegepersonen loszugehen. Oder auch auf ihre Therapeut/innen. Eine von mir ausgebildete Psychotherapeutin und langjährige Mitarbeiterin wurde in einer Justizstrafanstalt ermordet, als sie einem ihrer Klienten schonend beibringen wollte, dass sie auf einen anderen Arbeitsplatz wechseln würde. Ich denke oft voll Wehmut an sie.

Sprachverwirrungen

In seinem – gegen den Willen seines Lehrmeisters Sigmund FREUD – auf dem Wiesbadener Kongress 1932 gehaltenen letzten Vortrag mit dem Titel „Sprachverwirrung zwischen dem Erwachsenen und dem Kind" entschlüsselt der ungarische Psychoanalytiker Sándor FERENCZI, wie aus Geist Ungeist werden kann:

„Auch Kinder angesehener, von puritanischem Geist beseelter Familien fallen viel öfter, als man es zu ahnen wagte, wirklichen Vergewaltigungen zum Opfer. Entweder sind es die Eltern selbst, die für ihre Unbefriedigtheit auf diese pathologische Art Ersatz suchen, oder aber Vertrauenspersonen ... Ich war also nicht mehr überrascht, als vor kurzem ein von philanthropischem Geist beseelter Pädagoge mich in heller Verzweiflung aufsuchte und mir mitteilte, daß er nunmehr in der fünften Familie aus den höheren Kreisen die Entdeckung machen mußte, daß die Gouvernanten mit neun- bis elfjährigen Knaben ein regelrechtes Eheleben führen.
Eine typische Art, wie inzestuöse Verführungen zustande kommen, ist die folgende: Ein Erwachsener und ein Kind lieben sich; das Kind hat die spielerische Phantasie, mit dem Erwachsenen die Mutterrolle zu spielen. Dieses Spiel mag auch erotische Formen annehmen, bleibt aber nach wie vor auf dem Zärtlichkeitsniveau. Nicht so bei pathologisch veranlagten Erwachsenen, besonders wenn sie durch sonstiges Unglück oder durch den Genuß betäubender Mittel in ihrem Gleichgewicht und ihrer Selbstkontrolle gestört sind. Sie verwechseln die Spielereien der Kinder mit den Wünschen einer sexuell reifen Person ...“

Viele Männer verwechseln Freundlichkeit einer Frau – den Wunsch, wie ein Freund behandelt zu werden – mit sexuellen Angeboten und werden gewalttätig, egal, ob sie sich bedrängt fühlen oder selbst bedrängend, abgewiesen werden. Gavin DE BECKER sagt: *„Sie projizieren Verbindlichkeiten und Beziehungen auf andere, die weder geäußert wurden noch vorhanden sind.“* Und, sage ich, sie haben nicht den Mut, den Sachverhalt in einem konkreten, respektvollen Gespräch zu klären. Frauen hingegen verwechseln oft „lockeres“ sexuelles Interesse mit „ernsten“ Absichten. Auch wenn es viele nicht wahrhaben wollen: Der Geist, der in uns wirksam ist, ist auch ein Geist der Eroberung – sprich Aggression.

Aggression an und für sich ist wertneutral: Auf jemand zugehen kann im Geist der Liebe geschehen oder im Geist der Feindschaft. Es liegt an uns, uns für den einen oder anderen Geist zu entscheiden. Dann bleiben wir in der „Sünde“ – in der Absonderung. Wir können auch versuchen, beide „Geister“ in der Mitte der Bandbreite zusammenzubringen. Dann sind wir „gleich-mütig“: weder hochmütig noch demütig, aber auch nicht mutig. Wir trauen uns nicht, uns den anderen zuzumuten. Damit sind wir wieder nicht wahrhaftig, sondern bleiben gespalten.

Wir haben von klein auf gelernt: Gesellschaftlich „toleriert“ – weil nützlich für die Aggressiven, die sich die Machtpositionen erkämpft haben – ist der Geist der Gewalt. Elterngewalt, Staatsgewalt, Männerherrschaft, Jugendkult ... diejenigen, die dem jeweiligen Gegenpart an Körperkräften überlegen sind – oder auch nur so tun – übervorteilen diejenigen, die nicht wagen, ihr Recht auf Respekt ihres Andersseins einzufordern.

Einen

Nicht toleriert ist der Geist der liebenden Vereinigung der Gegensatzpaare (egal ob Mann und Frau, Mann und Mann oder Frau und Frau) in einer vollzogenen Sexualität ohne Gewalt. (Darstellungen mit Gewalt werden zwar offiziell verpönt, inoffiziell aber heftig nachgefragt). Der Geist „wahrer“ Liebe ist nämlich ansteckend. Man könnte selbst Sehnsucht bekommen, so geliebt zu werden...

Wenn wir die Spaltung in Gut und Böse – in lebensfördernd und lebensverneinend – überwinden wollen, müssen wir das Zerstörerische

- in seiner Entstehungsgeschichte verstehen,
- in uns selbst wahrnehmen und
- akzeptieren, dass es da ist: den „Schatten“ integrieren, wie C. G. JUNG es bezeichnet hat,
- und uns erklären, damit sich die anderen Menschen mit uns auskennen; denn sie werden den Prozess der Schattenintegration nur augenblicksweise wahrnehmen und uns möglicherweise missinterpretieren und dadurch verletzen.

Sprachlich Grenzen zu setzen – sich selbst und anderen (dazu gehört auch zu zeigen, wo der Zugang ist, auch wenn dann keiner das Eintrittsangebot annimmt) – ist eine Kunst, und Kunst kommt bekanntlich von Können. Viele Menschen scheuen diese Herausforderung aus Angst, schlecht „anzukommen“. Diese Angst ist aber unnötig, wenn man darauf achtet, was das eigentliche Ziel ist: was konkret will ich, was will ich nicht, und möglichst präzise die eigenen Gefühle und Gedanken aus-drückt.

Friedensgeist leben heißt:

- Sich der dualen Welt bewusst sein, in der wir leben.
- Wahrnehmen, dass sich auch „die Geister scheiden“: in einen Geist des Kampfes und (Be)siegenwollens, wo nachher einer allein bestimmt, und einen Geist der friedlichen Einigung, in dem beide miteinander bestimmen.
- Wissen, dass das, was „ganz anders“ ist als ich, meine ErGÄNZung sein kann.
- Wissen, dass Angst vor dem „ganz Anderen“ normaler Selbstschutz ist vor zu schnellen – triebhaft begehrten statt mit Vernunft überprüften – Vereinigungen.
- Einigung braucht Zeit und Zeit darf sein.
- Zeit geben heißt auch: Du darfst kontrollieren, Du darfst Halt sagen, denn ich will Dich nicht über-raschen.
- Friedensgeist leben heißt, allen Lebewesen das Recht auf Respekt zuzuerkennen.
- Friedensgeist leben heißt, anderen wohlwollend entgegengehen und nicht feindlich Barrieren bauen
- Friedensgeist leben heißt: andere achten und achtsam mit ihnen umgehen, heißt aber auch, Unachtsamkeiten ansprechen und unnötig werden lassen.

Beim Schreiben dieses Buches habe ich versucht, darauf zu achten, sprachliche Kampfsuggestionen zu vermeiden. Dafür habe ich zugegebenermaßen bewusst Wiederholungen eingesetzt, um die Inhalte – „Glaubenssätze“ – zu verankern, die mir wichtig erscheinen, damit sich ein Friedensgeist entwickeln kann. Den Kampfgeist haben wir schon seit der Frühzeit des Menschen.

Literatur:

(zitiert nach den verwendeten Ausgaben)

BACH George R./ GOLDBERG Herb, Keine Angst vor Aggression. Die Kunst der Selbstbehauptung. Fischer TB 1981 / 1985

BANDURA Albert, Aggression. Eine sozial-lerntheoretische Analyse. Klett - Cotta 1979

BENARD Cheryl / SCHLAFFER Edit, Laßt endlich die Männer in Ruhe oder Wie man sie weniger und sich selbst mehr liebt. Rowohlt 1990

BENARD Cheryl / SCHLAFFER Edit / WIMMER-PUCHINGER Beate, Gewalt in der Familie. Bundesministerium für Umwelt, Jugend und Familie 1991

BENTHEIM Alexander / FIRLE Michael, Beratungsarbeit für gewalttätige Männer. Ansätze und Projekte. In: DIEKMANN A. / HERSCHELMANN M./ PECH D. / SCHMIDT H. (Hg.), s.o.

BERGMANN Thomas, Giftzwerge. Wenn der Nachbar zum Feind wird. C. H. Beck 1992

BERNE Eric, Was sagen Sie, nachdem Sie >Guten Tag< gesagt haben? Psychologie des menschlichen Verhaltens. Fischer Geist & Psyche 1983 / 1985

BORNEMAN Ernest, Das Geschlechtsleben des Kindes. Beiträge zur Kinderanalyse und Sexualpädologie. dtv 1988

BREAKWELL Glynis M., Aggression bewältigen. Umgang mit Gewalttätigkeit in Klinik, Schule und Sozialarbeit. Hans Huber 1998

BREITER Marion, Vergewaltigung. Ein Verbrechen ohne Folgen? Verlag für Gesellschaftskritik 1995

BIERHOFF Hans Werner / WAGNER Ulrich (Hg.), Aggression und Gewalt. Phänomene, Ursachen und Interventionen. Kohlhammer 1998

BUBER Martin, Das dialogische Prinzip. Verlag Lambert Schneider 1984

BURKETT Elinor / BRUNI Frank, Das Buch der Schande. Kinder und sexueller Mißbrauch in der katholischen Kirche. Europaverlag 1995

BUTLER Judith, Hass spricht. Zur Politik des Performativen. Berlin Verlag 1998

BÜTTNER Christian, Gewalt vermeiden in gesellschaftlichen Konflikten. Erwachsenenbildung zur Auseinandersetzung zwischen Institutionen und „neuen Protestbewegungen“. Matthias-Grünewald-Verlag 1989

CHODOROW Nancy, Das Erbe der Mütter. Psychoanalyse und Soziologie der Geschlechter. Frauenoffensive 1985

DAWKINS Richard, Das egoistische Gen. Springer-Verlag 1978

DE BECKER Gavin, Mut zur Angst. Wie Intuition uns vor Gewalt schützt. Wolfgang Krüger Verlag 1999

DE MAUSE Lloyd (Hg.), Hört ihr die Kinder weinen. Eine psychogenetische Geschichte der Kindheit. suhrkamp taschenbuch wissenschaft 1980 / 1997

DE SAINT EXUPERY Antoine, Der kleine Prinz. Arche 1983

DESCHNER Karlheinz, Abermals krähte der Hahn. Hans E. Günther Verlag 1962 / 1964

DEVEREUX Georges, Angst und Methode in den Verhaltenswissenschaften. Suhrkamp TB 1984

DIEKMANN Alexander / HERSCHELMANN Michael / PECH Detlef / SCHMIDT Konrad (Hg.), Gewohnheitstäter. Männer und Gewalt. Papy Rossa Verlag 1994

DIETRICH Barbara / KRAHULEC Peter / LUDWIG-KÖRNER Christiane / SEYFFARTH Konrad (Hg.), Den Frieden neu denken. agenda Verlag 1994

DOLLASE Rainer / KLICHE Thomas / MOSER Helmut (Hg.), Politische Psychologie der Fremdenfeindlichkeit. Opfer – Täter – Mittäter. Juventa Verlag 1999

EHRENREICH Barbara, Blutrituale. Ursprung und Geschichte der Lust am Krieg. Kunstmann 1997

EIBL-EIBESFELDT Irenäus, Der Mensch – das riskierte Wesen. Zur Naturgeschichte menschlicher Unvernunft. Piper 1988 / 1990

EICHER Peter, „In der Welt habt ihr Angst, fürchtet euch nicht“ – Von der Sicherheit zur Zuversicht. In: ISAK Rainer (Hg.), Sicherheit, s.o.

EID Volker, Gewalt im Straßenverkehr. Skizzen zur Wahrnehmung und Analyse. In: HILPERT K. (Hg.), Die ganz alltägliche Gewalt, s.u.

EINSTEIN Albert / FREUD Sigmund, Warum Krieg? Ein Briefwechsel mit einem Essay von Isaac ASIMOV. Diogenes 1949

ELIAS Norbert / SCOTSON John L., Etablierte und Außenseiter. Suhrkamp 1990

ENGELFRIED Constance (Hg.), Auszeit. Sexualität, Gewalt und Abhängigkeiten im Sport. Campus 1997

EVANS Patricia, Worte die wie Schläge sind. Verbaler Mißbrauch in Beziehungen. Rowohlt TB 1995

FAST Julius, Körpersprache. Rowohlt TB 1979

FERENCZI Sándor, Sprachverwirrung zwischen dem Erwachsenen und dem Kind. In: Schriften zur Psychoanalyse, Band II. Fischer TB 1982

FREUD Sigmund, Der Witz und seine Beziehung zum Unbewußten. Fischer TB 1958

FREUD Anna, Das Ich und die Abwehrmechanismen. Geist und Psyche Fischer TB 1984

FRIEDRICH Gerhard / DITZ Katharina, Wer nicht auffällt fällt durch. Die neuen Spielregeln für die Piktogramm - Gesellschaft. Deuticke 1997

FROMM Erich, Anatomie der menschlichen Destruktivität. Rowohlt TB 1977 / 1979

FROMM Erich, Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft. dtv 1979 / 1980

FROMM Erich / SUZUKI Daisetz Teitaro / DE MARTINO Richard, Zen-Buddhismus und Psychoanalyse. Suhrkamp 1971

FRÖSCHL Elfriede / LÖW Sylvia, Über Liebe, Macht und Gewalt. Jugend & Volk 1995

FULDAUER Alice, Fatale Liebe. Mord und Totschlag in der Partnerschaft. Piper 1998

GEIGER Irmgard, Ist Krieg heilbar? Anregungen für ein tiefenpsychologisch inspiriertes Politikverständnis. Verlag Wissenschaft & Praxis 1998

GERHART Ulrike / HEILIGER Anita / STEHR Annette (Hg.), Tatort Arbeitsplatz. Sexuelle Belästigung von Frauen. Frauenoffensive 1992

GERHARD Ute (Hg.), Frauen in der Geschichte des Rechts. C. H. Beck 1997

GIES Hedi, Zur Prävention sexueller Gewalt. Strukturelle Grundlagen und pädagogische Handlungsmöglichkeiten. Verlag für Wissenschaft und Bildung 1995

GILLIGAN Carol, Die andere Stimme. Lebenskonflikte und Moral der Frau. Serie Piper 1988

GOODMAN Felicitas, Wo die Geister auf den Winden reiten. Trancereisen und ekstatische Erlebnisse. Bauer Verlag 1993 / 1995

Großer Katechismus der katholischen Religion, Österreichischer Bundesverlag 1927

GROTH Klaus J., Die Diktatur der Guten – Political Correctness. Herbig 1996

GRUEN Arno, Der Verrat am Selbst. Die Angst vor Autonomie bei Mann und Frau. dtv 1986
GRUEN Arno, Der Wahnsinn der Normalität. Realismus als Krankheit: eine grundlegende Theorie zur menschlichen Destruktivität. dtv 1989 / 1990

HABSCHICK Klaus, Ratgeber Prävention. Band 2: Gewalt – Selbsttötung. Patmos 1996

HAGEMANN-WHITE Carol, Sozialisation männlich – weiblich? Zitiert nach: DIEKMANN A. u. a. (Hg.), Gewohnheitstäter. Männer und Gewalt, s.o.

HAVEL Václav, Versuch, in der Wahrheit zu leben. Rowohlt TB 1980 / 1990

HESSE Jürgen / SCHRADER Hans Christian, Krieg im Büro. Konflikte am Arbeitsplatz und wie man sie löst. Ratgeber für Betroffene und Vorgesetzte. Eichborn 1993

HEINL Peter, „Maikäfer flieg, dein Vater ist im Krieg ...” Seelische Wunden aus der Kriegskindheit. Kösel 1994

HILPERT Konrad (Hg.), Die ganz alltägliche Gewalt. Eine interdisziplinäre Annäherung. Leske + Budrich 1996

HIRSCH Matthias, Realer Inzest. Psychodynamik des sexuellen Mißbrauchs in der Familie. Springer-Verlag 1987 / 1990

HOFFMANN Rainer, Die Lebenswelt der Pädophilen. Rahmen, Rituale und Dramaturgie der pädophilen Begegnung. Westdeutscher Verlag 1996

HONIG Michael-Sebastian, Verhäuslichte Gewalt. Sozialer Konflikt, wissenschaftliche Konstrukte, Alltagswissen, Handlungssituationen. Suhrkamp 1992

HOPFGARTNER Andrea / ZEICHEN Maria Magdalena, Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz. Forschungsberichte aus Sozial- und Arbeitsmarktpolitik Nr. 20, Bundesministerium für Arbeit und Soziales 1988

HUBER Brigitte, Psychoterror am Arbeitsplatz – Mobbing. Falken Verlag 1993

ISAK Rainer (Hg.), Sicherheit. Ein mißbrauchtes Bedürfnis. Verlag der Katholischen Akademie der Erzdiözese Freiburg 1994

KASPAR Peter Paul, Das Schweigen des Kardinals. Kulturverlag 1995
KASPAR Peter Paul, Knabenseminar. Ein Nachruf. Otto Müller Verlag 1997

KAZIS Cornelia (Hg.), Dem Schweigen ein Ende. Sexsuelle Ausbeutung von Kindern in der Familie. Lenos Verlag 1988

KÄSTNER Erich, Seelisch verwertbar. Gedichte. Hanser 1998

KEEL Othmar, Gewalttätigkeit in der Bibel. In: HILPERT K. (Hg.), Die ganz alltägliche Gewalt, s.o.

KERNBERG Otto F., Psychodynamische Therapie bei Borderline-Patienten. Hans Huber 1989 / 1993

KERSTEN Joachim, Gut und (Ge)schlecht. Männlichkeit, Kultur und Kriminalität. Walter de Gruyter 1997

KIRCHMAYR Alfred, Menschenverachtung um Gottes Willen. In: PERNER R.A. (Hg.), Menschenjagd, s.o.

KRAUSE Hans-Ullrich, Kinderspiel mit dem Tod. Votum 1994

LAMBROU Ursula, Helfen oder aufgeben? Ein Ratgeber für Angehörige von Alkoholikern. Rowohlt TB 1996

LAUPER Heidi / LOTZ Constance, „Also wir müssen jetzt aufpassen, liebe Frau Struck”: Untersuchung einer Fernsehdiskussion zwischen Karin Struck und Hans Apel. In: TRÖMEL-PLÖTZ Senta, Gewalt durch Sprache, s.u.

LAWSON Sarah, Treibjagd auf dem Schulhof. Wenn Kinder Kinder quälen – Abhilfe durch Selbsthilfe. Oesch Verlag 1996

LEHMKUHL Ulrike (Hg.), Gewalt in der Gesellschaft. Ernst Reinhardt Verlag 1995

LESCH Walter, Wege aus der Gewalt. Der Beitrag von Familie, Schule und Kirche. In: HILPERT K. (Hg.), Die ganz alltägliche Gewalt, s.o.

LEVOLD Tom, Intimität. In: Systeme 1 / 98. ÖAS Eigenverlag A–1013 Wien, Postfach 171

LEWIN Bertram D., Das Hochgefühl. Zur Psychoanalyse der gehobenen, hypomanischen und manischen Stimmung. Suhrkamp 1982

LEYMANN Heinz, Mobbing.Psychoterror am Arbeitsplatz und wie man sich dagegen wehren kann. Rowohlt TB 1993

LINK Jürgen, Sprachliche Benennungen und neorassistische Mentalitäten in Deutschland. In: WINKLER B. (Hg.), Was heißt denn hier fremd?, s.o.

MAIBACH Gerda, Polizisten und Gewalt. Innenansichten aus dem Polizeialltag. Rowohlt TB 1996

MARSCHÜTZ Gerhard, Ethische Überlegungen zum Schwangerschafts-abbruch. In: SEXUS 1/1999. Österreichische Gesellschaft für Sexualforschung (www.oegs.net)

MARTIN Manfred / PÖRNER Gabi, Inner Management. Intuition, Kreativität und Ratio – das neue Führungsmodell. Heyne 1988

MASLOW Abraham, Motivation und Persönlichkeit. Rowohlt TB 1981

MASSON Jeffres M., Was hat man dir, du armes Kind, getan? Sigmund Freuds Unterdrückung der Verführungstheorie. Rowohlt TB 1986

MESCHKUTAT Bärbel / HOLZBECHER Monika / RICHTER Gudrun, Strategien gegen sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz. Konzeption - Materialien – Handlungshilfen. Bund-Verlag 1993

METZE-MANGOLD Verena, Auf Leben und Tod. Die Macht der Gewalt in den Medien. Aufbau Taschenbuch Verlag 1997

MILLER Alice, Am Anfang war Erziehung. Suhrkamp 1981
MILLER Alice, Das verbannte Wissen. Suhrkamp TB 1990
MILLER Alice, Der gemiedene Schlüssel TB 1991
MILLER Alice, Du sollst nicht merken. Variationen über das Paradies-Thema. Suhrkamp 1981

MITTERBAUER Eva, Verhaltensforschung. hpt-Verlagsgesellschaft (kurz & bündig) 1989

MITSCHERLICH Alexander, Auf dem Weg zur vaterlosen Gesellschaft. Ideen zur Sozialpsychologie. Piper 1963 / 1973 / 1996
MITSCHERLICH Alexander, Konfession zur Nahwelt. In: MITSCHERLICH Alexander, Die Unwirtlichkeit unserer Städte. edition suhrkamp 1976

MORRIS Desmond, Der nackte Affe. Knaur 1968 / 1980

MÖRTH Gabriele, Schrei nach innen. Vergewaltigung und das Leben danach. Picus 1994

NEUMANN Erich, Tiefenpsychologie und neue Ethik. Fischer Geist & Psyche 1985 / 1990

NOELLE-NEUMANN Elisabeth, Öffentliche Meinung. Die Entdeckung der Schweigespirale. Ullstein 1982 / 1996

NOLTING Hans-Peter, Lernfall Aggression. Wie sie entsteht – wie sie zu vermindern ist. Rowohlt TB 1998

OLWEUS Dan, Gewalt in der Schule. Was Lehrer und Eltern wissen sollten – und tun können. Hans Huber 1996 / 1997

ÖTSCH Walter, Haider light. Hnadbuch für Demagogie. Czernin Verlag 2000

PERNER Rotraud A., Darüber spricht man nicht – Tabus in der Familie. Das Schweigen durchbrechen. Kösel 1999
PERNER Rotraud A., Die Tao-Frau. Der weibliche Weg zur Karriere. C. H. Beck 1997
PERNER Rotraud A., Lust Macht Mut. Ein Strategie-Handbuch für Frauen. Ueberreuter 2000
PERNER Rotraud A., Madonna UND Hure. ankh Verlag 1997
PERNER Rotraud A., Management macht impotent. Orell Füssli 1997
PERNER Rotraud A. (Hg.), Menschenjagd. Vom Recht auf Strafverfolgung. Donau Verlag 1992
PERNER Rotraud A., Scham macht krank. Sexualpädagogik – Sexualberatung – Sexualtherapie. aaptos 1997
PERNER Rotraud A., Schuld und Unschuld. Täter und Opfer sexueller Mißhandlung. aaptos 1994
PERNER Rotraud A., Traum oder Trauma. Gedanken zu Partnerschaft und Familie. aaptos 1998
PERNER Rotraud A., Ungeduld des Leibes. Die Zeitrhythmen der Liebe. Orac 1994
PERNER Rotraud A. (Hg.), Zeit(t)räume. Vom Denken, Fühlen und Spüren. Löcker 1993

PERNHAUPT Günther / CZERMAK Hans, Die gesunde Ohrfeige macht krank. Orac 1980

PICKER Harald, Statt Leistungszwang Erlaubnis zum Gefühl. Schriften zur psychoanalytischen Sozialtherapie 1985

PIEPER Dietmar, Wir Barbaren. Leben in einer Kultur der Gewalt. Aufbau - Verlag 1996

PIWONKA Brigitte, Der Kinderwunsch – ein Egotrip? Warum Frauen und Männer sich *für oder gegen* Kinder entscheiden. Eichborn 1995

PLOGSTEDT Sibylle / DEGEN Barbara, Nein heißt nein! DGB-Ratgeber gegen sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz. Piper 1992

POSTMAN Neil, Keine Götter mehr. Das Ende der Erziehung. dtv 1997

PUSCH Luise F., Das Deutsche als Männersprache. Edition suhrkamp 1984

RAFENSTEIN F., Kriminalistik. Verlag Adolf Holzhausens Nfg. 1984

RATHMAYR Bernhard, Die Rückkehr der Gewalt. Faszination und Wirkung medialer Gewaltdarstellung. Quelle und Meyer 1996

RAUCHFLEISCH Udo, Allgegenwart von Gewalt. Vandenhoeck & Ruprecht 1992
RAUCHFLEISCH Udo, Fehlender Sinn, fehlende Beziehungen: Ursachen der neuen Gewalt? In: HILPERT K. (Hg.), Die ganz alltägliche Gewalt, s.o.

REICH Wilhelm, Charakteranalyse. Fischer TB 1973 / 1981

RICHTER Horst-Eberhard, Wer nicht leiden will, muß hassen. Zur Epidemie der Gewalt. Hoffmann und Campe 1993

RIEMANN Fritz, Grundformen der Angst. Eine tiefenpsychologische Studie. Ernst Reinhardt Verlag 1984

RIJNAARTS Josephine, Lots Töchter. Über den Vater-Tochter-Inzest. claassen 1988

RINGEL Erwin, Die österreichische Seele. 10 Reden über Medizin, Politik, Kunst und Religion. Böhlau 1984

RINGEL Erwin / KIRCHMAYR Alfred, Religionsverlust durch religiöse Erziehung. Tiefenpsychologische Ursachen und Folgerungen. Herder 1985 / 1986

ROSSI Ernest L., 20 Minuten Pause. Wie Sie seelischen und körperlichen Zusammenbruch verhindern können...Junfermann 1993 / 1994

RUTSCHKY Katharina, Schwarze Pädagogik. Quellen zur Naturgeschichte der bürgerlichen Erziehung. Ullstein 1997

SADIK Dr. Nafis (Exekutivdirektorin des UNFPA / United Nations Population Fund), Frauen und Männer – getrennte Welten? Weltbevölkerungsbericht 2000. Deutsche Stiftung Weltbevölkerung 2000

SADROZINSKI Renate, Grenzverletzungen. Sexuelle Belästigung im Arbeitsalltag. Fischer TB 1993

SATIR Virginia, Selbstwert und Kommunikation. Familientherapie für Berater und zur Selbsthilfe. Pfeiffer 1975 / 1985

SCHALL Hero / SCHIRRMACHER Gesa, Gewalt gegen Frauen und Möglichkeiten staatlicher Intervention. Richard Boorberg Verlag 1995

SCHATZMAN Morton, Die Angst vor dem Vater. Langzeitwirkungen einer Erziehungsmethode. Eine Analyse am Fall Schreber. Rowohlt TB 1978 / 1984

SCHMATZ Ferdinand, SPRACHE MACHT GEWALT. Stich-Wörter zu einem Fragment des Gemeinen. Sonderzahl Verlagsgesellschaft 1994

SCHMID Peter F., Bescheidenheit ist eine Zier, doch weiter ... Das Selbstverständnis des Personzentrierten Psychotherapeuten. In: FRENZEL Peter / SCHMID Peter F./ WINKLER Marietta (Hg.), Handbuch der Personzentrierten Psychotherapie. Edition Humanistische Psychologie 1992

SCHULZ VON THUN Friedemann, Miteinander reden 1. Störungen und Klärungen. Rowohlt TB 1981 / 1991

SCHWARZ Daniela, Mobbing. Ein unterschätzter Kostenfaktor. In: Pflegemanagement 1 - 98, Reinhardt

SEEMANN Hans-Jürgen / MEIER Rainer, Das Prinzip Bosheit. Die Alltäglichkeit der Schikane. Psychologie Heute Sachbuch bei Beltz 1988 / 1989

SERTL Michael / PASEKA Angelika / ZUBER Johannes / HAJEK Anton (Hg.), Gewalt in der Schule. Verein der Förderer der Schulhefte 1996

SHELDRAKE Rupert, Das schöpferische Universum. Die Theorie des morphogenetischen Feldes. Goldmann 1984

SIEFERLE Rolf Peter / BREUNINGER Helga (Hg.), Kulturen der Gewalt. Ritualisierung und Symbolisierung von Gewalt in der Geschichte. Campus 1998

SIGMUND Anna Maria, Die Frauen der Nazis. Ueberreuter 1998
SIGMUND Anna Maria, Die Frauen der Nazis II. Ueberreuter 2000

SOMMER Norbert (Hg.), Überall Haß. Krisen, Kriege und Gewalt – Gründe und Auswege. Wichern 1994

SORGO Gabriele, Martyrium und Pornographie. Patmos 1997

STEIBL Ridi (Hg.), Die neue Männlichkeit. „Männliche und weibliche Kultur“ – Fakten, Perspektiven, Utopien. Leykam Buchverlagsgesellschaft 1993

STEINER Claude, Macht ohne Ausbeutung. Junfermann 1985

STEWART Ina / JOINES Van, Die Transaktionsanalyse. Eine neue Einführung in die TA. Herder 1990

STRUCK Peter, Zuschlagen, Zerstören, Selbstzerstören. Wege aus der Spirale der Gewalt. Wissenschaftliche Buchgesellschaft 1995

THIELE-DOHRMANN Klaus, Schwatzende Zungen – lüsterne Ohren. Zur Psychologie des Klatsches. Heyne 1988

THOMAS Rudolf F., Chefsache Mobbing. Souverän gegen Psychoterror am Arbeitsplatz. Gabler 1993

TRAIN Alan, Ablachen, Fertigmachen, Draufstiefeln. Strategien gegen die Gewalt unter Kindern. Wie Erziehende Opfern und Tätern wirkungsvoll helfen können. Beust Verlag 1998

TRÖMEL-PLÖTZ Senta (Hg.), Gewalt durch Sprache. Die Vergewaltigung von Frauen in Gesprächen. Fischer TB 1984 / 1986

VILAR Esther, Der dressierte Mann. dtv 1973

WAHL Klaus, Die Modernisierungsfalle. Gesellschaft, Selbstbewußtsein und Gewalt. Suhrkamp 1989

WALKER Alice / PARMAR Pratibha, Narben oder Die Beschneidung der weiblichen Sexualität. Rowohlt 1996

WALTER Henry, Mobbing: Kleinkrieg am Arbeitsplatz. Konflikte erkennen, offenlegen und lösen. Campus 1993

WARZECHA Birgit, Gewalt zwischen Generationen und Geschlechtern in der Postmoderne. Eine Herausforderung an die Erziehungswissenschaft. Ulrike Helmer Verlag 1995

WATZLAWICK Paul / BEAVIN Janet H. / JACKSON Don D., Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien. Hans Huber 1969 / 1982

WEIDNER Jens / KILB Rainer / KREFT Dieter (Hg.), Gewalt im Griff. Neue Formen des Anti-Aggressivitäts-Trainings. BELTZ 1997

WINKLER Beate (Hg.), Was heißt denn hier fremd? Thema Ausländerfeindlichkeit: Macht und Verantwortung der Medien. Ein Medienhandbuch. Humboldt TB 1994
WINKLER Beate, Zukunftsangst Einwanderung. C. H. Beck 1992 / 1993

WIRTZ Ursula, Seelenmord. Inzest und Therapie. Kreuz Verlag 1989

WITTGENSTEIN Ludwig, Tractatus logico-philosophicus. Logisch-philosophische Abhandlung. Edition suhrkamp 1963

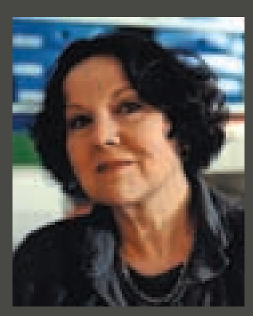
WYRE Ray / SWIFT Anthony, Und bist Du nicht willig ... Die Täter. Volksblatt Verlag 1991

ZEDTWITZ-ARNIM Georg-Volkmar Graf, Tu Gutes und rede darüber. Heyne 1981

ZEHENTNER Traude, Bauchgedanken Kopfgefühle. Frischfleisch 1991

ZIEGLER Senta, Die Macht der Medien richtig nutzen. Edition Tau 1998

ZUMBÜHL Ursula, „Ich darf noch ganz kurz ...”: Die männliche Geschwätzigkeit am Beispiel von zwei TV-Diskussionssendungen. In. TRÖMEL-PLÖTZ Senta, Gewalt durch Sprache, s.o.



Prof. Mag. Dr. Rotraud A. Perner, Jahrgang 1944, wandte sich nach ihrer Promotion in Rechtswissenschaft der Soziologie, Sexualpädagogik und Tiefenpsychologie zu. Nach Jahren intensiver Gemeinwesenarbeit, unter anderem auch mit Kindern und Jugendlichen, leitet die lizenzierte Psychotherapeutin und Psychoanalytikerin heute neben ihrer eigenen Praxis das 1984 von ihr gegründete Institut für Projektberatung, Personal Training und Supervision (IPPS); in dessen Rahmen entstand die Konzeption der „Gewaltfreien Bundesländer". Das vorliegende Buch bietet dazu die theoretische Grundlage.

Die Autorin lehrt seit vielen Jahren als einzige Hochschulprofessorin in Österreich Gewaltprävention an der Universität Wien. Ihr besonderes Augenmerk gilt dabei den Machtungleichgewichten in der Arbeitswelt und der Geschlechterdifferenz. Außerdem trainiert, supervidiert und coacht sie vor allem in Gesundheitsinstitutionen und im staatlichen Verwaltungsbereich.

Prof. Perner ist Erste Vorsitzende der Österreichischen Gesellschaft für Sexualforschung, seit 1991 Mitglied des Psychotherapiebeirats im Gesundheitsministerium und allgemein beeidete Gerichtssachverständige für Psychotherapie. Von ihren über zwanzig Büchern waren die letzten „Sexualität in Österreich. Eine Inventur" (aaptos) und „Lust Macht Mut – Ein Strategiehandbuch für Frauen" (Ueberreuter).

Für ihre Arbeiten zu therapeutischer Kommunikation, Sexualtherapie und Gewaltprävention erhielt die Mutter zweier Söhne 1996 als erste Frau den Paracelsusring.

Gewalt hat viele Gesichter: verbale Gewalt, psychische, ökonomische, physische, sexuelle ...
Gewalt hat aber auch viele Masken: Witze, Verhetzung, Mobbing und dabei insbesondere die sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz, Psychoterror in Gruppen ...
Gewalt hat aber auch viele Tatorte: Straße und Straßenverkehr, Wirtshäuser, Schulen, Büros, Wohnungen, Schlafzimmer, Kinderzimmer, Institutionen ...

Jeder von uns kann immer und überall Opfer, Zeuge oder Auslöser von Gewalt werden. Und kaum jemand weiß, wie man sich dann anders verhalten kann, als Gewalt durch Gewalt zu bekämpfen. Kampfgeist wird uns ja auch von frühester Kindheit an suggeriert: „Lass´ dir nichts gefallen!" und
„Wer sich nichts gefallen lässt, kommt durch!" lauten die Botschaften der lebenden und medialen Vorbilder.

Wollen wir aber diesen totalen Dschungel, in dem jeder gegen jeden kämpft, wirklich? Die engagierte Psychotherapeutin, Juristin und Sozialforscherin Rotraud A. Perner antwortet:
„Wer will, kann sich auch einen Friedensgeist schaffen! Und wer das nicht will, soll die Verantwortung für sein Tun übernehmen."

Die Autorin liefert in ihrem neuen Buch die notwendigen Strategien, damit Menschen eine Chance haben, sich anders, eben vernünftiger, zu verhalten als unsere archaischen Vorfahren.